

مئی 2016

دانش

کادسآترخوان



HAPPY MOTHERS DAY

سماوی



ماہنامہ کی نسبت سے

پاک سوسائٹی



سماوی سماوی

ماہنامہ کی نسبت سے



جاپان

ماہنامہ کی نسبت سے



ماہنامہ کی نسبت سے

پاک سوسائٹی

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

فہرست

مستقل سلسلہ

12	اداریہ	80
13	آپ کی رائے	82
24	جہاں ماستا وہاں ڈالدا	84
100	ڈالدا لیدر انٹری سرورس	
106	افسانہ	
108	غزل اس نے چھیڑی	86
110	شہر نامہ	
112	ریویوز	88
114	ستاروں کی محفل	90

صحت عامہ

14	جھلساتی گرمیاں پھر سر پر آگئیں
16	HINI... سوائمن فلو سے جتنی بنیادوں پر بننے
18	ذاتی معذوریں کو ہنرمند بنانے والا ادارہ

میرٹھ بچپن آون

20	7 سہولت آمیز اشیاء رکھیں بچوں کو مشغول
----	--

گھرداری

26	ان 9 غذائی اشیاء کو کبھی فرج میں نہ رکھیں
28	کونسل... ایک ہمہ صفت فرنیچر پیش

کشیہ کاری

30	کرو شیاورک... بہت کاری کا دکھش انداز
----	--------------------------------------

باغبانی

32	امرنا تھم... صحت کارکنوں کا پھول
----	----------------------------------

تعلق خاطر

34	ای کیسے رول ماڈل بنتی ہیں؟
----	----------------------------

ریستوران ریویو

36	Cafe Paprika (اسلام آباد)
----	---------------------------

لائٹ کیمرو ایکشن

92	زرفش خان
----	----------

مدرز کے اسپیشل

14	ماتا کی نسبت سے پیش مدرز ڈے
16	ماؤں کا عالمی دن... تہذیب سے ثقافت تک
18	اجائے کی نمائندہ... منیبہ مزاری
20	سب سے سچا رشتہ ماں کا رشتہ ہے
22	قائلہ رشک ہیں نئی مائیں

کھانہ صحت کا خزانہ

26	حیدر آبادی گلی...
28	بھنڈی... صحت بخش سبزی
30	کربا ریش کے 7 سپر فوڈز
32	سلاہ... 90 فیصد پانی پر مشتمل ہے
34	سیب، گلاب کی بنائاتی فیملی سے ہے
36	تربوز... غذائیت سے بھرپور

یہ شیف ہمارے

72	زیامری
----	--------

سرخ زبیا

74	مانیکر ڈورمان فیشنل کیا ہے؟
76	رعنائی خیال، یہ ہمراہی اشاکل
78	اب باری ہے ملک تھراپی کی

سیر و سیاحت

104	جاپان	102
-----	-------	-----



ریسیپز

64

چیمبرج کیک



59

بہجی چکن کری

60

ہائی وے کڑاہی

61

لوبیا کی بریانی

62

مرغ زیرہ تکہ اسپاٹسی شیزوان پوٹو

63

ٹوفو دیا کیکیو ساس

65

شکر قند کا حلوہ / شکر قند کی کھیر

66

دھجیرین فٹس (ریڈرز میپی)

51

رینی پارک چکن چانپ

52

فٹس گارلک بریل

54

کباب قیمہ

55

پزاپاسٹا کیسیرول

56

چکن پہاڑی پلاؤ

57

موگ دال اور کدو کی بھیجا مرغ آٹو بخارہ

58

کورتی بریانی

46

پوٹو گارلک پز



43

پائن اپیل ڈیلاٹ

44

پوٹو پیرونی پائی

45

فرائیز چکن ہٹس اسائنی چاکلیٹ فلاورز

47

براؤنی بائیس

48

کری تکہ چکن

49

ینگوہ کلیر ز اپیل فلاورز

50

پاسا اورا پیچ سلاو

53

کیکوس سائیکلین فرایڈ ٹوڈل



اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 63، مئی 2016

معزز قارئین!
السلام علیکم



ذالدا کا دسترخوان کے پچھلے شمارے "ہبلتہ خزانہ" کی پذیرائی کا بے حد شکر ہے۔

ہر سال مئی کا شمارہ درز دے کی نسبت سے تیار کیا جاتا ہے، لیکن آپ کا پسندیدہ جریدہ حاضر خدمت ہے۔ برہمابریس سے ذالدا کے اس سلوگن "جہاں مائتاہاں ذالدا" کی بازگشت کانوں میں رس گھول رہی ہے۔ ماؤں نے شروع ہی سے اپنے کنیوں کی صحت و سلامتی کے لئے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق بنیاد رکھ کر وہ غذاؤں پر اٹھار کیا ہے۔

ماؤں کے عالمی دن کے موقع پر ان ماؤں کو سلام جو کہ اپنی اولاد اپنے دلی عہدوں، شہزادیوں اور شہزادوں کی صحت کا خیال رکھتی ہیں۔ یہ ماؤں تہنی و صوب اور سادوں دونوں موسموں سے آشنا ہیں۔ وہ جانتی ہیں کہ زندگی کے رنگ اگر خوشنما ہیں تو بے رنگ اور سیاہ بھی ہیں اور یہ کہ زندگی کی تصویر انہی رنگوں سے مل کر بنتی ہے۔ آجے مل کر وقت کی لگام ختم لیں۔ آسودگیوں کے زینے عبور کرتے ہوئے کسی کو بھی نظر انداز نہ کریں، کوئی پیغام، پھول، ہنڈہ، دعا یا ذالدا کا دسترخوان سے شاندار پکوان تیار کر کے اپنی امی جان کو جبران کر دیں کہ یہی وقت ہے ان کی خدمت بجالانے اور اپنے لئے جنت کمانے کا!

اب ہم آپ اور آپ کے پسندیدہ رسالے کے مندرجات کے درمیان زیادہ ویرجائل نہیں رہنا چاہتے۔ بس اتنا سا کہنا ہے کہ ذالدا ایڈوائزرری سروس کو بھی دعاؤں میں شامل رکھیے!

سرورق پوٹیشو ہسپرونی پائی

ایڈیٹر شاہن ملک	ڈسٹری بیوشن مینجر شیخ مشاق احمد 0300-2275193
کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینجر عمران فاروق	پبلشر ذالدا انٹرنیٹ (پرائیویٹ) لمیٹڈ خط و کتابت کا پتہ: REVELATION INC. 2nd, 210 کارپوریشن سینٹر، طیبان روڈ، پلاک نمبر 5، کائنات، کراچی (75600) ای۔میل: dkd@revelationinc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فیکس: 021-35304427
ایڈورٹائزنگ مینجر منور شریف 0323-2395990	
ایڈورٹائزنگ مینجر (لاہور) غنیست پاشا 0300:9493896	

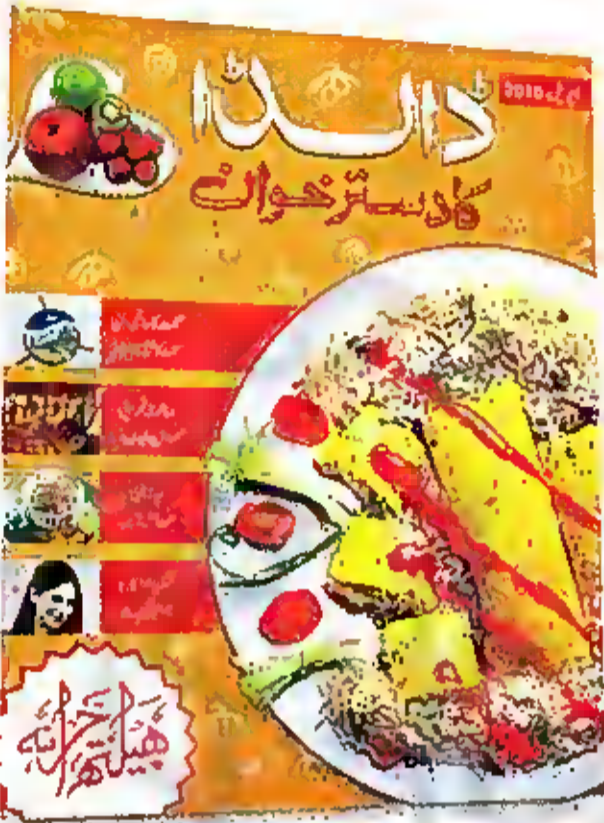


ذالدا ایڈوائزرری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتہاء: ماہنامہ ذالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے تعلق سے مندرجہ ذیل خبریں مندرجہ ذیل اخبارات کے ذریعہ ذالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبریں اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شخص میں پیش کیا جاسکتا ہے، خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ذالدا کا دسترخوان کے حقوق بائیکاٹ، سرڈا لیمارک ڈالدا انٹرنیٹ (پرائیویٹ) لمیٹڈ کو ہر قسم کی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ، قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ذالدا کا دسترخوان جناب انسارہ نور خان نوری (پبلشر) نے نورانی رنگ ایڈوائزرری سروس سے چھوڑ کر شائع کیا۔

اپنی رائے



ڈالڈا کادسترخوانت ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

افسانہ نگار تک ہر ماہ اسلام پہنچا دیجئے۔
شیخ فیہب... سحر

ہیلتھ خزانہ بہتر انتخاب تھا

زیکو دائرس اور سالٹ تھراپی کا فیچر پسند آیا
صحت کا خزانہ: داہر آپ کی حالات اور بیماری ضرورتوں کو دیکھتے اور نئے مضامین کا انتخاب نہ کریں یہ تو ممکن ہی نہیں ہوتا۔ اس بار ہوسید و شجک طرہت خانہ سے متعلق معلومات بھی دی گئیں۔ اسی طرح Piloxing سے متعلق مضمون بھی کاوا ہے۔ لپ اسٹک سے متعلق شک تو ہوتا ہے مگر آپ نے اس کے اجزاء سے لے کر بتا کر دیئے تک ہر بات آسان لفظوں میں سمجھادی۔
مریم طفیل... داد

یوں تو بازار میں متعدد ڈائیٹیز موجود ہیں مگر جو بات ڈالڈا کادسترخوانت کی ہے وہ کسی اور میں نہیں۔ اب تو آپ لوگ ہر ماہ کسی موضوع کے حوالے سے رسالہ ترتیب دیتے ہیں اور اس موضوع سے انصاف کی کوشش بھی کرتے ہیں مگر اس بار صحت سے متعلق اپنا خاصا سوار شامل اشاعت کیا گیا ہے۔ واقعی یہ ایک دستاویزی شکل کا رسالہ ہے صرف صحت کا خزانہ ہی میں 10 مضامین مختلف بیماریوں اور طرز زندگی سے متعلق موجود ہیں۔ اس کے ساتھ اندرونی صفحات میں ڈیپٹیس، موٹاپے اور دل کے امراض سے متعلق احتیاطی تدابیر بھی شائع کی گئی ہیں۔ یہ جسہ انی عار نے آج ہر دور سے گھر میں پائے جاتے ہیں آپ نے ان سے بچاؤ کی تدابیر شائع کر کے انسانی ہمدردی کا ثبوت بھی دیا ہے۔ امید ہے کہ سال میں دو بار ایلیٹہ خزانے منظر عام پر آکر کریں گے تاکہ امراض سے متعلق ہماری معلومات میں اضافہ ہو۔
عائشہ ظہیر... حیدر آباد

Jewel Rice اور ماش میلو کباب بھانگے

آپ کا یہ جریدہ ہم اتنی لئے خریدتے ہیں کہ اس میں بیماریوں سے متعلق معلومات بھی ہوتی ہیں اور زندگی کے دیگر شعبوں سے بھی خوبصورت مضامین اور تصاویر موجود ہوتی ہیں۔ ریسپیٹ بھی نہایت اعلیٰ ہوتی ہیں۔ میری آج تک پکائی ہوئی کوئی چیز خراب نہیں ہوئی جو میں نے ڈالڈا کادسترخوانت کی شائع کردہ ترکیب کی مدد سے بنائی۔ اس بار Jewel Rice اور ماش میلو کباب بہت اچھی ریسپیٹ ہیں۔ مختلف ناموں کی ہیں اسی لئے بنائی اور سب کی طرف سے داد ملی۔ ڈالڈا کی ٹیم کو ہر ماہ سلام پہنچئے۔ میری نالب۔ کوثری

صحت سے متعلق عمدہ معلومات ملیں

ایلیٹہ خزانہ واقعی سبقت لے گیا۔ میرے سامنے اس وقت لاہور اور کراچی کے تین رسالے ایسے رکھے ہیں جن کا کوئی ہے کہ وہ کھانوں کے بہترین رسالے ہیں مگر کسی میں ترکیب کے اجزاء پورے نہیں آتے کہیں تحریر اور دوری معلوم ہوتی ہے۔ آپ کے رسالے کی خاص بات یہ ہے کہ اس میں ترتیب اور تزئین کا خواہ بہت توازن نظر آتا ہے۔ پہلے صحت سے متعلق مضامین کے بعد دیگرے لگائے گئے ہیں اس کے بعد کھانے صحت کے خزانے اور پھر شیف کانڈو اور پھر رخ زیا کا سلسلہ سب کچھ بھی تو نظم و ضبط سے نظر آ رہا ہے جس کے لئے ہم اپنے مہیب خرف کا استعمال کرتے ہیں۔ اس بار افسانہ بھی بہت خوب ہے۔ ٹھیک ٹھیک ہمارے سیاسی حالات کے مطابق۔

رخ زیا کے مضامین توجہ طلب رہے

ہم عام طور پر میک اپ کیسے کیا جاتا ہے یا کسی نہ کسی نئے ٹریڈ کے حوالے سے مضامین پڑھا کرتے تھے مگر ڈالڈا کادسترخوانت نے کراخانہ ہوا کہ رخ زیا کی زیبائی محض سر سے اور غار سے لے کر ہڈیوں تک۔ میں ذکر کرنا چاہتی ہوں Bow رنگے کا ایک دلکش انداز، کا یہ مضمون ہیلتھ خزانہ کے شمارت کی زینت بنا ہے۔ آپ نے مردوں کی مائی سے لے کر بچوں کے ہیر گلیس، خواتین کی سینٹرز، جھفوں تک ہر چیز میں ات دکھا دیا، یہ دلچسپ تحریر تھی۔ مساج تھراپی کا مضمون بھی تصاویر کے ساتھ عمدہ نظر آ رہا ہے۔ اسی طرح بچے ہونے شگ سیروں کے ساتھ حسن کی افزائش کا خیال بھی اچھا اور مفید لگا۔ بہت اچھی طرح سمجھا کے جوابات دینے کا سلسلہ تو کوٹنگ اور مگر دادی کے نہیں والے صفحات میں دیکھا جاسکتا ہے۔ جواب نہیں آپ کا اگلا ہینٹنگ ہنر کیکس بھی اچھا مضمون ہے۔
سائرہ عمران... لعل آباد

اپنی دنیا اور یافت کیجئے، اچھا مگر کیسے؟

بہت عرق ریزی سے لکھا جانے والا یہ مضمون اپنی دنیا اور یافت کیجئے پڑھا بہت اچھا لگا کہ ہم بچوں کو کھیل کھیل میں کیسے کھیلا سکتے ہیں۔ اب اسکولوں میں بھی کھیلاؤ کی تعلیم دی جانے لگی ہے اور بھلا وہی ماہر تعلیم سوگاتا کی ریسرچ کا یہ حوالہ جانی مضمون یقیناً ماؤں کے لئے مفید انتخاب ہوگا۔
ذہیرہ ملک... لاہور

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوٹیسٹ کے لئے ترکیب اور نہیں کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)

کیٹر پلر بریڈ اچھے لگے

کڈز ایڈیشن کے ذریعہ تمام شائع ہونے والی یہ ریسپیٹ عمدہ تصویر اور آسان ترکیب کے باعث بہت پسند آئی لیکن یہ ضرور ہوا کہ ہم کوئی آپ کی طرح پرنٹیشنل ٹیکر یا لکھ تو ہیں نہیں ہمارے کیٹر پلر اور اجڑا ہر سے لگے لیکن اندر تک بک ہو گئے تھے۔ میرے بچوں نے اپنے نہیں بک بیچ پر اس کی تصویر لگا دی بہت ہی Likes آئیں۔ ہمارا دل خوش ہو گیا۔
شاہ مجیب... رحیم یار خان

اچاری پنیر ذائقہ دار بنا

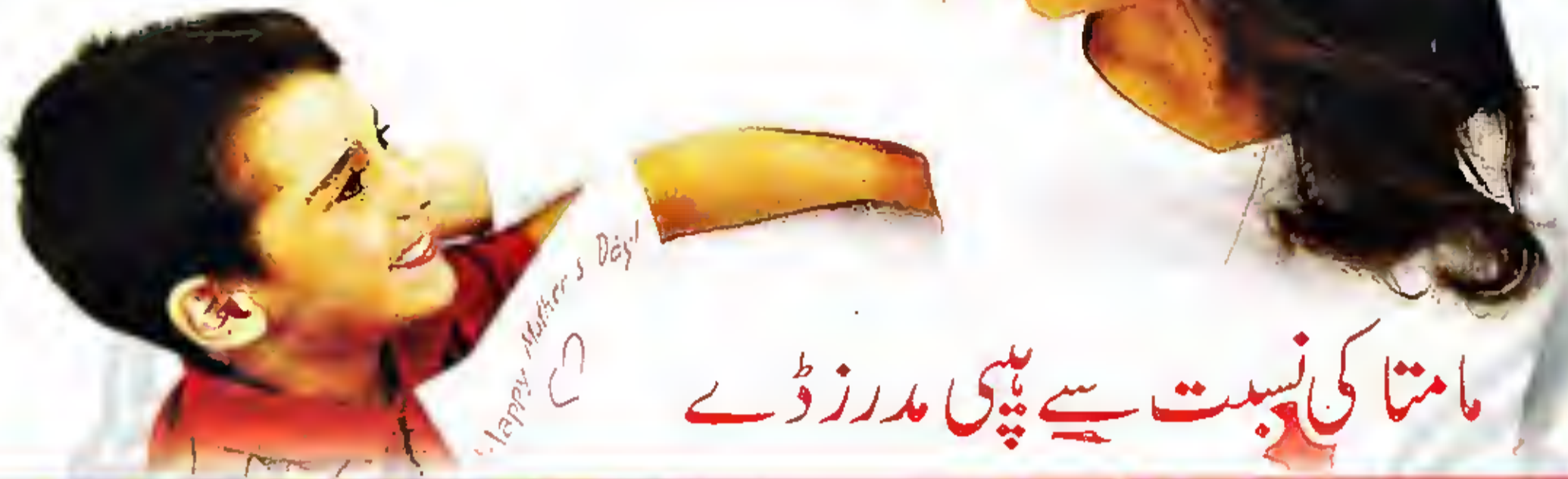
اس سے پہلے بھی میں نے ڈالڈا کادسترخوانت کی مدد سے کچھ ریسپیٹ Try کی تھیں جو ابھی بنی نہیں۔ اس بار اچاری پنیر بنایا، یہ میرے بچوں کو بہت پسند ہے۔ بچوں کو پرائے کے ساتھ کھلایا سب کو اچھا لگا آئندہ بھی نئی نئی چیزیں بنانے کی ترکیب شائع کیجئے، انتظار رہے گا!
سنبل داؤد... منڈو جام

گولا گنڈا کی یاد دلادی

کھانے صحت کے خزانے میں گولا گنڈا بہت بھایا۔ تاریخی حوالے کے ساتھ آج کل کی شادی بیاہ کی تقریبات تک بہت اچھے انداز میں یہ مضمون لکھا گیا۔ نوٹو سے ایشیا کا پنیر بھی کیجئے ہیں اچھا معلوماتی اور مفید مضمون تھا جو میں نے پہلی بار کسی میگزین میں پڑھا، اچھا لگا۔
بتیس ترین... ٹھڈرا لہیاد

شیف سدرہ کے کیک اچھے لگے

ہلکے بہت دلچسپ مشغلہ ہے اور اس بار آپ نے ایک نو عمر بیکر اور کوٹنگ ٹیچر سدرہ کا انٹرویو شائع کیا ہے جس کے بنائے دئے کیک آن لائن بھی آڈو کے جاتے ہیں۔ اتفاق سے مجھے انہیں کھینے کا خوشگوار تجربہ رہا ہے۔
دیل ڈن ڈالڈا کادسترخوانت!
صنوبرا قبائل... ملتان



مامتا کی نسبت سے پیسی مدرز ڈاٹ

ماں بنا عورت کی زندگی کا اہم مقصد ہے۔ کچھ لوگ اسے آخری مقصد بھی کہتے ہیں۔ اولاد سے محبت کا جذبہ عموماً تمام عورتوں میں شدت سے پایا جاتا ہے جبکہ مرد بہ نسبت بہترین باپ ہونے کے قدرتی طور پر بہترین شوہر ہوتا ہے۔ درنہ عام حالات میں اولاد کی طرف عورت کی توجہ زیادہ ہوتی ہے۔ فطرت نے عورت کے دل میں ایک عجیب و غریب گداز پیدا کر دیا ہے۔ اسی طرح بطور ایک مستحکم فرض کے ماں اور اولاد کے درمیان ایسا تعلق قائم کر دیا ہے جس کو اس کے سوا کوئی اور بھلا نہیں سکتا۔ وہ زندگی کے ابتدائی ایام میں اپنی اولاد کو مخلصانہ طور پر بے حد چاہتی ہے، بچی وہ پاک محبت ہے جس میں شخصیت، مصلحت اور کئی غرض کا شائبہ نہیں ہوتا اور اگر بچوں کی ماؤں کے دل نہ ہوتے تو یہ معلوم ہی نہ ہو سکتا کہ محبت کس درجے تک ترقی کر سکتی ہے؟ اور اس کے لئے کن قسم کی قربانی درکار ہے؟ یہ محبت عورت کا نہایت ترقی یافتہ اور نمایاں جذبہ ہے، اس لئے کہا جاتا ہے کہ وہ جب کسی محبت کرتی ہے تو محبت ماورائے کائنات کا کچھ نہ کچھ حصہ ضرور شامل ہو جاتا ہے۔ محبت عورت کی محبت نرمی اور محبت آجیز میلان ایک نسل پر دان چڑھانے کا وصف رکھتی ہے۔ نوزائیدہ بچے کو پالنے سے لے کر کامیاب انسان بنانے تک ماں ایک نعمت اور تحفہ خداوندی ہے۔

تحریر کردہ سیریل "پاکیزہ" اختتام کو پہنچا جس میں ماں اور عورت کے کردار کو بڑی جامعیت سے اظہار کیا گیا۔

بشری انصاری کی دو بیٹیاں ہیں اور وہ دونوں بھی مائیں بن چکی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ ماؤں کا دن منانے کی روایت حال ہی میں پڑی ہے اور نہیں کہہ سکتے کہ اگلے 5 برسوں تک اسے اتنے ہی وقار اور محبت سے منایا جاتا رہے گا یا نہیں۔ اس کے باوجود کمبختوں اور مقید قوت کا یہ دن سوچنے پر مجبور کرتا ہے کہ مائیں اولاد کے لئے کیا کچھ کرتی ہیں اپنا آپ بھلا کر صرف اولاد پر فوس کرتی ہیں۔ میں بھی جب ماں بنی تو اپنی ماں کی قدر محسوس کی اب سیری بیٹیاں سیری فوس ہیں۔ میں ان پر توجہ دیتی ہوں کیونکہ یہ رشتہ بہت پیارا رشتہ ہے۔ اگر ماؤں کا دن نہ بھی منایا جائے تب بھی ان کی محبتوں اور عنایتوں کو بھلا یا نہیں جاسکتا اور اگر ایک روز مخصوص کر کے خوشیاں تقسیم کر لی جائیں تو کیا برائی ہے۔

سیری دونوں بچیاں مجھے تہنیتی بیانات بھیجتی ہیں۔ ایک تو یہیں کہ اپنی میں ہے اور حال ہی میں خود بھی ماں بنی ہے تو یہ ہمارے لئے خاصا پر سرت دور ہے۔ اللہ کرے کہ ان ماؤں کو بھی سیر آسکے جن کے بچے حال ہی میں لاہور کے پارک میں دہشت گردی کا شکار ہو گئے۔ دعا کریں کہ ذاتی پیار ان دہشت گردوں کا کچھ علاج ہو سکے جو ہماری آپ کی خوشیاں بناہ کر رہے ہیں۔

سیری بڑی بیٹی نے میرا نہیں بک اکاؤنٹ بنایا اور سیری پر فارمنس اور گیتوں کی اہم تیاری۔ میں اسے بھی ماں کو فرخ تمسین جوش کرنے کا ایک خوبصورت اور

ہیں ہزیاں، اولیس یا گوشت جو پسند کریں خود اپنے لئے پکاتی ہیں۔ شیمانے تو امور خانہ داری سے لے کر کھانسی رقص تک سیکھا اور کہاں کہاں پر فارم نہیں کیا۔ ویسے تو فارم بھی کھانا پکا لیتا ہے مگر مردوں کو ماؤں بیٹوں اور بیویوں کی صورت میں مددگار مل جاتے ہیں۔ لڑکیوں کی تربیت کانے دار ہونی چاہئے اور مزاج میں چمک ہونی چاہئے۔ اپنی بات منوائیں تو کسی کی مائیں بھی اور زندگی میں نظم و ضبط کی پابندی ہیں کیونکہ اصل میں عورت ہی مگر بتاتی ہے، عورت ہی ماں بنتی ہے اور اسی کی گود سے ایک پروری نسل تربیت حاصل کر کے پر دان چڑھتی ہے۔"

مہر کرمانی کی صاحبزادی شیمانے شادی نہ کرنے کا واحد غرض یہ بتایا کہ "میں رقص سے زیادہ ہی کسبہ تھی اس لئے ماں کے کہنے پر جو ابا کہنا پڑا کہ "میں آپ کی طرح بہادر نہیں کہ کام اور گھر کے ساتھ ساتھ ہالی بچوں کی پرورش میں انصاف اور توازن برقرار رکھ سکوں اس لئے سیری شادی کا تو سوچنے بھی مست۔ میرے کئی سوشاگر دیں وہ سب میرے ہی بچے ہیں۔ میں انہیں بھی رقص کی تعلیم کے ساتھ ان کے کردار، شخصیت اور ماحول کو متوازن رکھنے کی تربیت دیتی ہوں اور اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں۔"

بشری انصاری

فکر اور ادا کارہ امیز بان اور سب سے بڑھ کر زہرا بیوی اور ماں بشری انصاری نے بھرپور زندگی گزار لی۔ لاڈ والی پر فارمنس دیں اور نیلی وین ڈراموں کے کرداروں میں اخلاص کے رنگ بھر دیئے۔ حال ہی میں ان کا

مہر کرمانی... نائب صدر اپوا (آل پاکستان ویمنز آرگنائزیشن)

کرمانی خاندان قیام پاکستان سے لے کر آج تک مختلف شعبوں میں پاکستان کی خدمت بجالانے والوں میں سے ایک ہے۔ صلاح الدین کرمانی انواع پاکستان سے وابستہ رہے۔ ان کی بیگم مہر کرمانی گذشتہ 50 برسوں سے اپوا کلب کی نائب صدر ہیں۔ پہلی بیٹی شیمانے کرمانی تحریک نسواں کچھری ایٹیشن گروپ سے وابستہ ہیں۔ کاسکی رقص، ادا کارہ اور پاکستان نیشنل فورم آف ویمنز ہیلتھ کی رکن ہیں جو ڈاکٹر شیر شاہ کے ساتھ خواتین کے پیچیدہ مرض فیمنولڈ سے متعلق شعور آگہی عام کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔ دوسرا بیٹا نادر کرمانی بی بی سی کے فلم سکر ہیں اور بین روٹا کرمانی پی ایچ ڈی کر رہی ہیں۔

مہر کرمانی کہتی ہیں "میں نے جب بھی اپنی اولاد کو فارغ و کھیا نہیں کوئی نہ کوئی کتاب تھما دی تاکہ وہ تخلیقی کاموں کی جانب رجحان کو فروغ دیں اور فطرت سے وابستہ رہیں۔ ویسے تو ہر بچے پالتو جانوروں کے ساتھ کھیلتا ہے۔ درختوں پر چڑھتا، بچل توڑتا اور شرارتیں کرتا ہے۔ میرے بچوں نے بھی یہ سب کچھ کیا کیونکہ یہی تو بچپن کی ایک مہموم سی تصویر ہے جس کے خود خال میں ہر بچہ رنگ بھرتا ہے۔ بیٹیوں کو میں نے لندن اور امریکہ میں پڑھایا کر یہ آج بھی اپنے کپڑے خود سکتی ہیں۔ نوکرانوں پر انحصار نہیں کرتیں۔ اپنے بچن خود چلاتی



سانچہ امی کو تھے رہینے جاتی ہیں۔ What's App پر تہنیتی پھیلات اور دعاؤں کا سلسلہ جاری دہنا ہے اور موسم کے لحاظ سے بھی پکڑوں تو بھی جیوری کا تخفہ دیتی ہیں۔ ان کی اپنی بنی بھی کپ بیک کر کے اپنی Mom کو خوش کرتی ہیں تاہم شرمین کہتی ہیں کہ ہمارے لئے ہر دن ماؤں اور بچوں کا ہوتا ہے۔ صرف اپنے بچوں ہی کے لئے نہیں سوچا جاتا، میں تو ہر پاکستانی بچے کی ماں ہوں اور ہر بچہ مجھ سے محبت کرے میں یہی امید رکھتی ہوں۔ میری فلم کے ایوارڈ کی خوشی پاکستانی خواتین کو ہوئی اور پاکستان کی حکومت نے حقوق نسواں مل پر سنجیدگی سے کام کیا اور کچھ مطلقوں نے اسے شریعت کے قوانین سے متصادم قرار دیا، بہر حال میں آپ سے انسانیت کے مظاہرے کا تقاضا کرتی ہوں۔ آپ صرف اسلام ہی کے نقطہ نظر سے ماؤں، بہنوں، بیٹیوں اور بہوؤں کو عزت و تکریم سے نوازیں، یہی میرا مقصد ہے۔ ایوارڈ بری جرات آزما کوشش کو ملا ہے۔ میں یہ نہیں چاہوں گی کہ گھر کا کچرا تالیوں کے پیٹے چمپا کے خود کو حطین کرادیں کہ میرا گھر صاف ہو چکا ہے۔ ماٹیں اولاد کے لئے بڑی قربانیاں دیتی ہیں۔ ہمارا ہر دن مدد سے اونا چاہئے تاکہ کوئی تو درجس کو مشکل بنا کر ہم اپنی زندگیوں کو پرسکون اور قابل تھلید بنا سکیں۔ میں نے کوشش کی کہ اپنی بنی کو کل وقتی ملازمہ کے ساتھ ساتھ اپنی آغوش اور بھی دوں اس لئے میں نے گھر ہی کے ایک حصے میں کام شروع کیا۔ کبھی کام گھریلو ذمہ داریوں پر غالب نہ آیا اور کبھی گھریلو ذمہ داریوں کے سبب کام میں خلل نہیں آیا۔ میرا خیال ہے کہ اس ملک میں اداوں کو اسے کیئر زسریاں بھی ضرور بنانی چاہئیں جہاں کام کرنے والی خواتین صحت مند ماحول اور بہتر لٹا میں بچوں کو چھوڑ سکیں۔ خاص کر فیڈنگ کے مسائل اسی طرح حل ہوں گے۔ میری خواتین سے گزارش ہے کہ اپنے بچوں کو قدرتی دودھ سے محروم کر کے کام کرنے کو ترجیح نہ دیں۔ اس ابتداء کے دودھائی برسوں میں گھر ہی پر کوئی جزوقتی کام کر کے کھن چلانے یا شوہر کا ہاتھ بنانے کی کوشش کریں۔

ہے۔ میں مشترکہ خاندانی نظام کے باوجود کوشش کرتی ہوں کہ جوین، اپنی بیٹی کی لمحہ لمحہ بھری ضروریات اور تقاضوں کو سمجھنے اور منت کی بہتر تقسیم کرنے کی صلاحیت حاصل کروں۔ اپنے مسرانی عزیزوں کی جتنی تعریف کروں کم ہے کہ انہوں نے مجھے ہر قدم پر سہارا دیا اور ایک باہر میں اپنا کیریئر شروع کر چکی ہوں۔

شرمین عبید چٹائے

دست و پازئی فلموں کی ہم پاکستانی لیساز اور ہدایت کارہ شرمین نے پاکستان نام دنیا بھر میں متعارف کرایا۔ دوسرے آسکر ایوارڈ جیتتا ہرگز بھی آسان کام نہیں۔ دو کراچی میں CAP کے نام سے این جی او بھی چلاتی ہیں جس کے تحت سماجی مسائل اور خاص کر وہی عورتوں اور بچوں کے مسائل پر دستاویزی فلمیں تیار کرتی ہیں۔ پاکستانی بچوں کی اولین این جی او سید ظلم 3 ہزار کو بھی بین الاقوامی سطح پر پذیرائی ملی تھی اور اب حال ہی میں The Girl in a River کے لئے انہیں بہترین ہدایت کار اور ایوارڈ دیا گیا۔ جب شرمین آسکر لینے سٹیج کی میز میاں چور کر رہی تھی تو ہمیں لگا تا دی ساری ڈیوان چیاں اپنی خوشیاں سمیٹے شرمین میں مجسم ہو گئی ہوں۔

شرمین کی وہ سالہ بیٹی ایملیا چٹائے اکثر ان کے آپس میں بھی دیکھی جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ ایک کام کرنے والی ماں کے لئے اولاد کا تحفظ بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔ شرمین نے اپنے ہارے میں کچھ تحفظات یعنی بنا کر کام کا آغاز کیا تھا۔ وہ خوش نصیب خاتون ہیں کہ جنہیں زندگی میں تعلیمی اعتبار سے بے پناہ کامیابیاں ملیں اور جب انہوں نے کیریئر شروع کیا تو اپنے گھر ہی کے وسیع و عریض انجیسی والے حصے میں NGO تشکیل دی۔ اس طرح گھر سے جڑ کر اپنی گھریلو ذمہ داریاں بھی پوری کرتی ہیں اور کام کرنے کے لئے خود کو مستعد بھی رکھتی ہیں۔ آپ مدرز ڈاٹ ایپی ای کے لئے تو اہتمام سے ملتی ہیں اور اس روز اپنی بہنوں کے ساتھ

پر شفقت اعزاز کبھی ہوں۔ دوسری تو یہاں سال ہی میں خود ماں بنی ہے اور اپنے آرام کا خیال رکھ لے تو یہ میرا تھکا ہوا۔ میرا مانگ میں دلچسپی رکھتی ہے لیکن بچوں کو مناسب وقت دیتی ہے۔ میری امی حیات ہیں میں ان سے ملنے لاؤنڈ نہ جاسکی تو فون پر ڈیویوں باتیں کروں گی۔ پاکستان کی ہر ماں کو مدرز ڈاٹ سے مبارک ہو اور میرے وطن میں کوئی بچہ یتیم نہ ہو سب خوش رہیں (آمین)

عائزہ خان اور دانش تیمور اپنی صاحبزادی حورین کے ساتھ

ملی ویزان کا مقبول سنار، عائزہ خان گذشتہ برس اوراکاری ہی کے شیعہ کی نامور ہستی دانش تیمور کے ساتھ رشتہ ازدواج میں بندھی تھیں۔ آپ عائزہ کو پناہ لے لیں، عکس اور میرے مہربان کے علاوہ کون کیا میں دیکھتے رہے اور دانش تیمور اب بڑی اسکرین پر راج کرنے والے ستارے بن چکے ہیں۔ چند ماہ پہلے ان کے آگن میں حورین جیسا کولم پھول کھلا ہے۔ عائزہ نے ایک مختصر بات چیت دی۔

”میں اپنی خوشی کا اندازہ کس طرح بیان کروں بھی دل مجھ کو چاہتا ہے۔ یہ وہی خواتین سمجھ سکتی ہیں جو پہلی بار ماں بنتی ہیں اور تمام مراحل سے بچر و خربی گزار کر صحت بخش بچے کو جنم دیتی ہیں۔ میں تو کبھی بھی اس قدر ذمہ دار تھی نہ اپنے کمانے پینے اور ہنسنے کی فکر ہی کرتی تھی مگر جو ہی شادی طے ہوئی تو اپنا خیال رکھنا شروع کیا۔ سچی بات ہے کوئی محبت کرنے والا شدت سے آپ کو احساس دلائے تو آپ اپنی غایبوں پر قابو پا لیتے ہیں۔ میرے حصے میں دانش تیمور اور حورین دونوں ہی کی توجہ اور محبت سمٹ آئی۔ انہوں نے مجھے بہت حد تک ہائل بنا دیا۔ مجھے اپنا اور ایک دوسرے کا خیال رکھنے کے قابل بنا دیا۔ قدرت کا یہ اتنا بڑا انعام ہے کہ جتنا شکر کروں کم



ماؤں کا عالمی دن.. تہذیب سے ثقافت تک

ماں ترے خدو خال مجھے روشن کتاب لگتے ہیں

ماؤں کا عالمی دن منانا تاریخ کے حوالے سے صدیوں پرانی روایت ہے جس کا تسلسل مختلف ادوار میں جاری رہا مثلاً قدیم یونان میں یہ دن دیوتاؤں کی ماں Rhea کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا گیا تھا۔

نکروں کی بھی آجائے، ایک جھلک اسکا پ پر نظر آجائے اور وہی آنکھوں میں روشنی بھر جائے اور اگر ماں اپنے ہی شہر میں ہو تو اسے سید یا مدد سے آنے کا پہلے سے بتا چکا ہوتا ہے اور گھر میں بچوں کی چھپ چھپ کر ادنی کھسک پھر سے وہ اندازہ لگا لیتی ہیں کہ ان سے پوشیدہ دکھ کتنا کھانف خریدنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں۔ اس منصوبہ کی تکمیل میں کچھ ہم بھی اپنا حصہ ڈالتے جائیں، کہیں تو کراچی اور لاہور کی کچھ بہت اچھی ادنی نئی چیزوں کا تعارف حاصل کر لیں جنہیں آپ اپنی برادری ہی ای جان کو اس روز جھنڈا دے سکیں۔

ہے۔ عورتوں اور انسانی حقوق کی تنظیمیں خصوصی تقریبات کا انعقاد کرتی ہیں۔ تو می اخبارات و رسائل خصوصی شمارے اور ایڈیشنز شائع کرتے ہیں جن میں ماؤں کی شخصیت و کردار کے ساتھ نسل انسانی کے خاص تعلق کو موضوع بنایا جاتا ہے۔ اس موقع پر بچے ماؤں کو مختلف تحائف دیتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ خاص اس روز ہر کوئی اپنی ماں کے دامن کو امداد محبتوں سے بھر دے۔

اولاد پر دلس میں ہوتو ہر روز ہر چہرہ پر اس کی نظریں ای میلر ڈون ٹیکسٹ میسجز، فون کالز اور اسکا پ پر لگی رہتی ہیں۔ کہیں کوئی آواز اپنے جگر کے

بیمابیت کے ابتدائی دور میں یہ دن ایسٹری سے پہلے دکھ جانے والے روزوں کے پوسٹے اتوار کو حضرت مریم کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا جاتا رہا۔ اب دنیا بھر میں یہ دن تہوار کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ اس تہوار کو عالمی رنگ دینے والی سوہد کنگلی کی اسکول ٹیچر Mary Tawil Asin تھیں جنہوں نے 1907 میں یہ دن منانے کی پلٹہ بنیاد رکھی تھی، بعد میں Miss Anna Juroس بھی باقاعدہ روزے کے فروغ میں مرگم دیں۔ یوں دنیا میں پہلا مد روزے Anna کی ماں کے اعزاز میں منایا گیا۔

پاکستان میں بھی یہ دن مئی کے دوسرے اتوار کو بھر پور انداز میں منایا جاتا

اگر آپ درمیانی عمر کی ہیں اور آپ کا بجٹ 1 ہزار سے 5 ہزار روپے تک ہے...



بیرولٹ کیک



کانوں کے دلکش آویزے

اگر آپ کا بجٹ 300 سے 1000 روپے تک ہے تو...



ہوم میڈ لائیف پاستا



دھوپ کا چشمہ



ڈیزائنرز سوٹ



ہوم میڈ فرائیڈ چکن اینڈ وٹلز



Clutch ایک سے گینوں جزا



لیپ اسٹکس



گولڈ پلیٹڈ فلور رینگ

ان کے کپڑے



اجالے کی نمائندہ

مقررہ مصورہ اور سماجی کارکن منیبہ مزاری سے ملنے

تین کے عالمی دن سے ماؤں کے عالمی دن تک ہیں۔ اس دن سے ماؤں اور بہنوں کی جڑ زندگی کو بیچ کی حیثیت سے دیکھی ہیں۔ بلکہ حوصلہ خواہ ہیں جو اپنی مائیں زندگی میں ہی پاکستانی عورت کے تہافت کو کمال کرتی ہیں جنہوں نے مگر ماری کے ساتھ ساتھ اپنے کنبوں کے مردوں باپ، بھائی اور شوہر سے رشتے بھی بھائے اور سماج کی ناکام ماری کو دور کرنے میں اپنا حصہ ادا کیا۔

یاد ہی نہیں رہتا۔ ایک بات یاد ہے کہ ماں کے لئے اولاد اجالے کی پہچان دہلی ہے۔ جسے دیکھ کر جینے کی گمن بڑھتی ہے۔ میرے بیٹے نے مجھ سے تہائی گھنٹی لی اور مجھے اجالے کی نمائندہ سنی بنا دیا۔ پس عدرز اے"

کر کے کام کرنے کی تحریک اس کے قریب رہنے والے رشتہ داری دیا کرتے ہیں۔ مجھے میرے عزیزوں نے اپنی طاقت تصور کیا اور بیٹھ کہا کہ تم کچھ معنوں میں ناسخ ہو۔ یہ احساس میرے لئے طاقت کا سرچشمہ ثابت ادا۔"

"منیبہ آپ نے اپنی زندگی میں کوئی اہم فیصلہ بے خونی اور جرات کے ساتھ کیا تو وہ کیا تھا؟"

"میں بنیادی طور پر چیئر آرٹسٹ ہوں۔ مجھے تم نصیب کہا گیا۔ میں نے دو بڑے دکھ جیلے ایک تو جب مجھے بتایا گیا کہ اب میں اپنے قدموں پر کھڑی نہ رہ سکوں گی، معذوری اور حادثے کے سبب میری ٹانگیں ناکارہ ہو چکی ہیں۔ میں بستر سے جاگی۔ دوسرے میں اب بھی کھڑے ہو کر تصویر کشی نہیں کر سکوں گی مگر یہ بھی کہ اب میں تمام عمر ماں نہیں بن سکوں گی۔ میں نے جرات کے ساتھ یہ دکھ جیلے مگر کام کرنا نہیں چھوڑا۔ لوگ جانتے ہیں کہ متعدد سماجی تنظیموں کے ساتھ وابستہ ہوں اور اپنا ہنس بھی کر رہی ہوں۔ پینٹ بھی کر رہی ہوں۔"

"آپ نے بچہ کو دلیتے ہوئے کیا سوچا تھا کہ ایک کھل صحت مند ماں کی طرح اس کی پرورش کر پائیں گی؟"

"مجھے پہلے تو اپنے اوپر یقین نہیں تھا مگر قدرت نے میری رہنمائی کی اور راستہ خود بخود دیکھنے چلے گئے۔ میں نے ایک بچہ کو دیا اسے ماں کی طرح ماں بن کر پال رہی ہوں۔ اسے صرف زندگی کی آسائشیں نہیں دے رہی بلکہ اچھا انسان اور ذمہ دار شہری بنانے کا کلام کہے ہوئے ہوں۔ میرا عدرز سے اس روز بھر پورا انداز میں منانے کا خواب پورا ہوا کہ جب وہ میری طاقت بنے گا۔ ماؤں کا دن منانے کی یہ جوتی مہابت اور رسم چلی ہے تو نکل بھی اپنے دوستوں کے ساتھ جا کر تھخر پیدلاتا ہے۔ اپنی پوری جیب خرچ کو تحفے کی نذر کر دیتا ہے اور میں پتکے سے کچھ اور پیسے اس کے والٹ میں رکھ دیتی ہوں۔ میرے لئے نیل کا یہ احساس تقاضی بہت ہے کہ میں اس کی ماں ہوں۔ میں کئی دن پہلے سے اس کے لئے خاص تصویر تخلیق کرنے میں جت جاتی ہوں۔ یوں دن کب اگلا، کب ڈھلا

"لوگ آپ کو خواتین اور معذور بچوں کے حقوق کی قاری بھی کہتے ہیں مگر کچھ مشکلات بھی تو پیش آئی ہوں گی؟"

"نہیں! انسانی رشتے پائیدار ہوں تو جذباتی سہارا میں بدل جاتے ہیں۔ میری زندگی میں زنجیر و سزا اور منفری تسلسل کسی مشکل یا معذوری کی وجہ سے متاثر نہیں ادا۔ مجھے ہی کیا کسی بھی معذور عورت کو اپنے اندر کی توانائیاں جی



مرد و عورت کی اپنی اصل منیبہ مزاری کے لیے نیا اعزاز

2016ء میں منیبہ مزاری کو 'سوشل انیٹیوٹی' کا اعزاز عطا کیا گیا۔ یہ اعزاز ان لوگوں کو دیا جاتا ہے جو سماج کی بہتری کے لیے کوششیں کرتے ہیں۔ منیبہ مزاری نے اپنی زندگی میں بہت سے لوگوں کی مدد کی ہے اور ان کی زندگیوں کو بہتر بنانے میں اپنا حصہ ادا کیا ہے۔ ان کے لیے یہ اعزاز ایک اعتراف ہے کہ ان کی کوششوں نے سماج کو بہتر بنانے میں مدد کی ہے۔



سب سے سچا رشتہ ماں کا رشتہ ہے

تو ڈھونڈ فلک پر باغِ جنت
اپنا تو عقیدہ ہے اقبال
جس گھر میں ماں حیات ہو
وہ گھر جنت سے کم نہیں

شاہین رشید



دوں۔

2. "میری امی کہتی ہیں وقت اور حالات کیسے بھی دوں، خودداری سے جینا سیکھو۔"

فرحانہ مقصود

چیز کو سبق کے طور پر لیں لڑ بچڑی کے طور پر نہیں۔ مہرئی ماما نے سخت جدوجہد سے اولاد کی پرورش کی ہے وہ ہمیں کسی مرحلے پر کزد نہیں دیکھنا چاہئیں، اس مدد دے کہ ہمیں ان کی اسی بات سے تقویت محسوس کرتی دوں۔"

بیکسی زیدی



1. "امی ناراض ہو جائیں تو ایسے سناتی دوں جیسے وہ ارے بچپن میں ہمیں سناتی تھیں۔ پیار کر کے، گلے کا کر۔"

2. "امی کہتی ہیں کہ چاہے سانسے والا آپ سے کتنی ہی بدتمیزی کیوں نہ کرے آپ انھیں کا دامن بھی نہ چھوڑیں۔ کیونکہ یہاں سے ہی آپ کی تربیت کا اندازہ دیا ہے۔ کہتی ہیں کسی کے برا ہونے سے اپنی اچھائی نہ گنوا دینا۔"

ماہا وارثی

1. "امی جب ناراض ہو جاتی ہیں تو پہلے تو میں بھی خاموشی اختیار کر لیتی ہوں، پھر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد جا کر دیکھتی دوں کہ کتنی ناراض ہوئی ہیں، پھر تھوڑی تھوڑی بات جیت شروع کرتی دوں اور وہ سانس اچھا ہونے لگتی

اللہ تعالیٰ کے سامنے دوئے نونی رشتوں میں سب سے مقدس، خواہدورت، بے لوث اور ابا کر کے والا رشتہ صرف اور صرف ماں کا ہے۔ ایسے ہی تو نہیں اللہ نے جنت ماں کے تہہ دوں سے لکھ دی۔

واللہ اکابر فرخان نے دروازے کے حوالے سے 'مراغہ' تفسیلات سے ایک

سردے کیا ہے آپ بھی پڑھئے... سوال یہ ہیں:

1. ماں ناراض ہو جائے تو کس طرح سناتی ہیں؟

2. ماں کی کوئی نسبت جو آپ نے گھر سے باندھ لی ہے؟

عشنا آغا



1. "ماما ماما ناراض نہیں ہوں اور اگر ہو جائیں تو ان کو سنانے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ ان کے ساتھ تھوڑا تھوڑا Excuses کر کے نام گزار ہوں،

بہانے بہانے سے سناؤں تو وہ آہستہ آہستہ بھول جاتی ہیں اور عافیت کر دیتی ہیں۔"

2. "ماما کہتی ہیں کہ جو غلطی کرتا ہے وہ تھوڑا باگل ہوتا ہے لیکن جو غلطی کر کے نہیں سیکھتا وہ ایک درجہ بلند باگل ہوتا ہے۔ غلطیاں تو

ہو جاتی ہیں مگر ان سے سبق سیکھنا اس سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ ہر



1. "میری ماں تو ہمارے درمیان نہیں رہیں مگر ان کی باتیں میرے ساتھ ساتھ ہیں۔ وہ جب مجھ سے ناراض ہوتی تھیں تو میں زیادہ سے زیادہ ان سے بات



فیشن اور بے خیالی میں بہت باریک گیر ہوتی ہے۔ یہ نہ ہو کہ فیشن کے شوق میں اس لکیر کو کراس کر جاؤ اور میں اس نصیحت کو مد نظر رکھ کر فیشن کرتی ہوں۔

تحریم منیب



آباد جانی ہوں تو انی میری ہی تو اسخ میں گی رہتی ہیں۔ گرمیوں میں تو فیشنڈ میز پر ایسی کاٹھیاں لے کر میرے سر باندھے کھڑی ہوتی ہیں اور سردی میں تو گرم گرم کاپی یا بیڈی، میری انی تو اتنی اچھی ہیں کہ ایک سواری سے ان جاتی ہیں۔

صباحت بخاری



1۔ "میری امی بہت دیر تک مجھ سے ناراض رہی تھیں کیونکہ وہ مجھ سے بہت زیادہ پیار کرتی ہیں، اول تو وہ ناراض ہوتی ہی نہیں ہیں اور اگر وہ بھی جائیں تو میں تھکے لگا کر سواری کر کے مانتی ہوں۔

2۔ "انی ہمیشہ کہتی ہیں کہ اپنے کردار کو اتنا منیب بار کھنا کہ کوئی تم پر لڑاؤ نہ ڈال سکے۔"

3۔ "میرا دل بہت شاد ہے، جب میری شادی ہوئے گی تو میری امی نے کہا تھا کہ اپنی ساس کو ساس نہیں بلکہ ماں سمجھنا، انہیں سونامانی کو سسرال کے حوالے سے ذرا توجہ دینی ہے مگر میری امی نے مجھے نصیحت کی کہ سسرال کو اپنا گھر سمجھنا اور اگر تم سب کی عزت کر رہی تو سب تمہاری عزت کریں گے، ورنہ نہیں اور میں نے اس کا تجربہ بھی کر لیا، میری امی نے کبھی اولاد کو نکالا تو شہر نہیں دیا۔"

مایا علی



1۔ "میری ماما بہت اچھی ہیں، مجھ سے ناراض نہیں ہوتیں، ان کی تو ناراضگی میں بھلائی کی کوئی نہ کوئی بات پوشیدہ ہوتی ہے۔

2۔ "ماما کی نصیحت آ سوز ہاتھوں کی ہوتی ہے، انی تو آج کا سیلاب زندگی گزار رہی ہوں، جب بابا نے طلاق کی تو ماما نے کہا کہ اس بات پر اجازت دے رہے ہیں کہ کبھی ماں باپ کی عزت پر حرف نہ آئے ورنہ اور یہ بات میں نے گھر سے اٹھ جاتی ہے۔"



1۔ "امی ناراض ہوں تو ایک اچھا ساس کی پسند آگفت دے دیتی ہوں اور مسلسل بولتی رہتی ہوں۔ کوئی نہ کوئی بات کرتی ہی رہتی ہوں اور جب تک وہ مان نہیں جاتی اپنا سٹیشن جاری رکھتی ہوں۔"

2۔ "امی ہمیشہ یہی کہتی ہیں کہ زندگی میں کوئی بھی فیصلہ کرو، تو بہت سوچ سمجھ کر کرو، کیونکہ جلد بازی میں کئے گئے فیصلے نقصان دہ ہوتے ہیں۔"

ماورا حسین

1۔ "امی ہر ناراض ہوتی ہی نہیں ہے بلکہ وہ تو ہماری خدمت میں ہی گی رہتی ہیں۔ ہم کراچی زیادہ تر اپنا وقت گزارتی ہیں وہ وہیں نہیں تو۔ میں جب اسام

کرتی تھی، ان کے پسند کے کھانے پکائی تھی، ان کی پسند کی کھانے کی چیزیں لے کر آتی تھی یا ان کو دیکھی دیتی تھی کہ اگر آپ نے ناراضگی دور نہ کی تو میں بھی کھانا نہیں کھاؤں گی، تو وہ پھر اپنی ناراضگی دور کر دیتی تھیں۔ ماں کا دل بہت دنج ہوتا ہے، اولاد کی چھوٹی چھوٹی بے وفائیوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں۔"

2۔ "انی کہتی تھیں اپنے بزرگوں سے ہمیشہ نظریں نیچی کر کے بات کرنا اور ان کے آگے سر جھکانے کو۔ اس بات پر آج تک ٹل ہی نہیں ہوں، میں سمجھتی ہوں کہ بزرگوں کی عزت کر کے ہی آج میں نے یہ مقام پایا ہے۔"

سونیا امثال



1۔ "امی ناراض ہو جائیں تو میری تو ساری ساری چیزیں حرام ہو جاتی ہیں، جب تک سواری کو کران کے گلے لگ کر انہیں پیار کر کے مانتا ہوں مجھے نہ نہیں آتا ہے نہ نیند آتی ہے۔"

2۔ "امی کی کوئی ایک انہی بات ہوتی تھی کہ، وہ مجھ کو جس انہی باتوں کا، ہماری اور سہوہوں۔ ان سے تو ہر دم بچنے کو کہتی مانتی ہے۔"

رابعہ انعم



1۔ اس دنیا میں سب سے آسان کام ان کو مانتا ہے۔ میری امی جب بھی ناراض ہوتی ہیں تو میں ان کا ہاتھ دھو کر دیکھتی ہوں۔

2۔ "مجھے یاد ہے کہ جب میں Teen ایج میں تھی تو مجھے فیشن کرنے کا بہت شوق تھا، تو انی نے کہا کہ بے شک جہول میں آئے فیشن کر رہو مگر یہ یاد رکھنا کہ

قابل رشک ہیں نئی مائیں

نئی زندگی، نئی سرگرمی چند بنیادی نکات

شادی ایسا بندھن ہے جس میں بندھتے ہی مایاں بھری کو اولاد کی خواہش ہوتی ہے اور جب ماں بننے کی خواہش ہوتی ہے تو اس کی خوشی کا ٹھکانہ نہیں ہوتا۔ 40 یعنی یعنی 9 ماہ میں خواتین کو جسمانی تبدیلیوں سے گزر کر رکنا اور ایک بچہ یعنی قدرت کا انعام ملتا ہے۔ مختلف مراحل سے گزرتے ہوئے نئی ماؤں کو مختلف قسم کے جلدی مسائل کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر غذا کے ساتھ ساتھ آرام کا بھی خیال نہ رکھے تو تھویش لاحق ہوتی ہے۔ وزن اٹھانا، سیزھیان چھنا، کھانے پینے کی احتیاط نہ کرنا اور ہاتھ دھونے سے چیک اپ نہ کرنا گویا اپنے ساتھ ساتھ بچے کی زندگی کو بھی خطرات میں ڈالنے کا سبب بنتا ہے۔

یہاں ہم مرحلے وار کچھ جسمانی تبدیلیوں کا حوالہ دے کر نئی ماؤں کو زندگی کی نئی سرگرمیوں سے متعلق تفصیل مہیا کر رہے ہیں۔

• سب آپ کو Folic Acid اور آئرن کی کوئی نہ کوئی پلیسٹ جوا کوزہ جوڑ کر سے پابندی سے استعمال کرنی ہے۔ فولیٹ یا فولک ایسڈ یوں تو کئی اور پالک جیسی غذاؤں میں بھی دستیاب ہو جاتا ہے مگر اب آپ کو اضافی مقدار ہر روز 40 میٹروں تک دینا فو قیادار ہوتی ہے۔ ابتدائی 3 ماہ میں مکمل طور پر کی کیفیت دے گی اس کا کوئی موثر ترین طبی علاج نہیں تاہم پیچیدگی کی صورت میں ڈاکٹر دیکھیں اور کوزہ جوڑ کر دیتے ہیں۔

• آپ کی جلد حساس ہو چکی ہے۔ ایک جان سے دوسری کی تخلیق آپ سے استحسان بھی لیتی ہے اور احتیاط کا تقاضا بھی کرتی ہے۔ ممکن ہے آپ کی رنگت زرد پڑ جائے، جھمپائیاں نکل آئیں، بال گرنے لگیں یا دانتوں کی تکالیف جوڑ کر آئیں، گھبراہٹیں مت یہ قدرتی عمل ہے۔ آپ کو صحت بخش غذاؤں میں شامل رکھنی ہیں اور وقتے وقتے سے تھوڑا بہت کھانا اور صحت بخش مشروبات کا استعمال کرنا ہے۔ اگر جلدی خارش ہو جائے تو جلد کو زور سے نہ کھجائیں۔ حکم دار کی جلد تو ویسے بھی تن جاتی ہے۔ اس کے ریٹے محسوس ہوتے ہیں۔ آپ اپنے ناخن چھولنے اور صاف رکھیں اور خارش زیادہ جگہ تو مل کے دوپٹے یا کسی رومال کی مدد سے پیٹ کی جلد کو سہلا لیں، یوں خارش کی شدت کم ہوگی۔ اگر آپ کی ڈاکٹر کوئی کوشش جوڑ کر کرتی ہیں تو خارش کے مسائل پر اسی طرح قابو پائیں۔

• بیروں پر سوجن بھی آسکتی ہے۔ ان تبدیلیوں کو نظر رکھنا احساس سے دو چند کرنے کے لئے نماز پنجگانہ کی عادت بنائیے، سوراہہ سر میں کی تلاوت روزانہ کا معمول بنائیے اور بہت دیر تک بیٹھے رہنے سے اجتناب کریں اور اگر سونے کے علاوہ سے ستر پر راز ہوں تو کسی کوشش پر بیروں کو تھوڑی تھوڑی دیر کے لئے اونچائی پر رکھیں۔ گرمیاں اول تو نیم گرم پانی سے پبڑی کیور کیجئے اور مہندی لگائیے۔ آرام محسوس ہوگا۔

• اگر آپ کی ڈاکٹر آپ پریشن کا مشورہ دیتی ہے اور آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہیں تو کسی اور دوسری گائنا کولو جسٹ سے بھی مشورہ کر لیجئے۔ عام طور پر ریشے دار اور خود خواتین آپریشن سے گھبراتے ہیں مگر واضح رہے کہ بیشتر گائنا کولو جسٹ بعض طبی وجوہ کی بنا ہی پر سرجری کا مشورہ دیتے ہیں۔ کبھی آنڈول ہینے کی گردن میں رسی کی مانند پلٹ جاتی ہے تو کبھی کوئی اور پیچیدگی لاحق ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں ہینے کو نارمل ڈیڈ کر دانے میں منصرف اس کی جان جاسکتی ہے بلکہ ان کے مٹانے اور رحم کو بھی شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اگر جان بچ جائے تو فیصلو لاکا خطرہ بھی لاحق رہتا ہے، لہذا ماں اور بچے دونوں کی زندگی محفوظ اور اچھی صحت کے لئے ڈاکٹر کا مشورہ جوش نظر رہنا چاہئے۔ ایسا نہ ہو کہ حکم دار میں ہینے کو آکسیجن کی بھر پور مقدار نہ ملنے کے باعث اس کی ہلاکت ہو جائے۔ آپریشن کے عمل کو وہ انہیں بتانا چاہئے۔ بعض ماؤں کو چونا، مٹائی مٹی اور سولف سبڑی کھانے کی طلب زیادہ جاتی ہے۔ یہ رغبت جسم میں معدنیات کی کمی کو ظاہر کرتی ہے اور زیادہ تر ایسی ماؤں کو ماہر گائنا کولو جسٹ نہیں ملتے۔ بہتر ہے کہ اپنے علاقے کے سرکاری اسپتال یا نجی ادارے میں زندگی کے ماہر سے رجوع کر کے اس عادت سے چھٹکارے کے لئے کچھ اقدام کئے جائیں۔

اہم معاشرتی دباؤ

ماں بننے والی خواتین کا صرف سرجری ہی اہم معاشرتی دباؤ نہیں، دوتا بلکہ بچے کی جنس کیا ہے؟ یہ سوال بھی نیندیں اڑائے رکھتا ہے۔ اب تو ملک کے بیشتر سولہ جسٹ ہینے کی جنس ظاہر نہیں کرتے مگر بعض اسپتال جہڑوں کے اصرار پر بچے کی جنس بتا دیتے ہیں۔ پاکستان میں پہلے بچے کو ہر صورت میں قبول کیا جاتا ہے۔ مدد شکر کہ ایسے دلخراش واقعات سننے کو نہیں ملتے کہ بچے کی جنس سونٹ چینی لڑکی اونے کی صورت میں بچے یا ماں کو کوئی گزند پہنچائی جائے البتہ دوسرے اور تیسرے بچے کی پیدائش پر خاموشی کا چھا جانا یا انفرود ہو جانا نامردی ہے۔ آپ کا ہونے والا بچہ لڑکی ہو یا لڑکا بس یہ دھیان میں رکھئے کہ ایک نورت موت اور زندگی کے درمیان واضح پٹی صراط نیسے مرحلے سے گزر کر ماں بنتی ہے۔ دل طول نہ کریں خدا کا شکر ادا کریں کہ آپ کو اللہ کی رحمت نصیب ہوئی ہے اور اس کی ماں کوئی زندگی ملی ہے۔ اس سونچ رہے اولاد جہڑوں کی دیران زندگی پر ایک نظر ڈالیں۔ آپ کو اپنے نصیب پر رکتے آئے گا۔

”جہاں مامتا وہاں دلالت“

ماہنگی کا دوسرا اتوار ماؤں کے عالمی دن کے طور پر منایا جاتا ہے، ہر برس کا ہرون لئے عزم، سنے ارادوں اور مصروفیات کی طویل فہرست لئے شروع ہوتا ہے اور اکثر ان کی تکمیل کے بغیر اہتمام پذیر ہو جاتا ہے۔ نتیجاً ماں کا ایک یا ایک سے زائد ہر مسئلہ یا اہداف کے حصول کی نذر ہو جاتے ہیں۔ گویا زندگی ایک گھٹی نہ ختم ہونے والے معمولات کے حصار میں مقید محسوس ہوتی ہے۔ دراصل اس وقت کی رفتار سے ہم آہنگ ہونے کا ہنری کامیابی کا ناز ہے۔ دیگر تمام امور کی طرح برقی رفتار زندگی بھی تو اذن کا مستحق ہے اور اگر توازن برقرار نہ رکھا جائے تو تمام کی تمام ریاست اگارت بھی جا سکتی ہے۔ اس ضمن میں اپنی شناخت کو برقرار رکھنا سوشل ترین لائحہ عمل قرار دیا جاتا ہے لیکن شاید سب سے پہلے ہم اسے ہی نظر انداز کر دیتے ہیں۔ جی ہاں آپ کا اندازہ بالکل درست ہے، ہماری پہلی شناخت ہماری ماں ہی ہے۔ مہر و انشا کا اور خاموش پیکر جس کی پسند ناپسند، جس کے احساسات اور دکھ سکھ سے ہم اتنے انجان ہو چکے ہیں کہ آج ہم ان سے دریافت کرتے نظر آتے ہیں کہ آپ کیسی ہیں؟ کسی چیز کی ضرورت تو نہیں؟ وغیرہ وغیرہ اور اس دوران خود کو کتنی سعادت مند اور لکھتے ہیں۔ کاش ہم ان کے دل کی آوازیں سیکھ سکتے، کاش ہم ان کے احساسات سے واقف ہوتے تو جان سکتے تھے کہ یہ وہ ہستی ہیں کہ جس وقت ہماری ہر ضرورت پوری کیا کرتی تھیں جب ہم ایک بھی لفظ بولنا نہیں جانتے تھے اور سب ہم بولنا سیکھ گئے تب اپنی ضروریات اور دکھ تکلیف کا اظہار کرنا نہیں جانتے تھے اس وقت کون تھا جو ہماری بھوک، پیاس، سردی، گرمی کے احساس سے نہ صرف بخوبی واقف تھا بلکہ ہمیں اپنی بساط سے بڑھ کر راحت اور آرام فراہم کرنے میں ہر ترن مصروف تھا یقیناً وہ ہستی ہماری ماں ہی ہے جس نے اپنی زندگی ہمارے لئے اس طرح وقف کر دی کہ پھر اس کے بعد نہ اپنی ضروریات کی فکر کی اور نہ ہی اپنے آرام کی حتیٰ کہ اپنی اولاد ہی کو اپنے خرابوں کا محور بنایا جو چاہا ہماری راحت، آسویگی، برقی اور خوشحالی کے لئے چاہا۔ اپنی زندگی اور اپنے تمام وسائل اولاد کی خوشی کے لئے صرف کرنے والی کتنی مائیں ایسی ہیں جنہیں اس بے لوث خدمت اور ان گنت قربانیوں کا صلہ ماہوان میں سے بیشتر اپنی جینی کی عمر میں اولاد کی بے انتہائی کا خم اپنے دلوں میں چھپائے بیٹگی بچوں کے ساتھ کسی نہ کسی گوشہ میں اپنے ناتواں ہاتھ پھیلائے اپنی اولادوں کی سلامتی اور خوشحالی کے لئے دھاگو ہیں۔ راتوں کو جاگ جاگ کر اولادوں کی خدمت کرنے والیوں کے ہاتھ اگر اٹھتے ہیں تو اپنی ریاستوں کا صلہ مانگنے کے لئے نہیں بلکہ انہی کی خیر مانگنے کے لئے اٹھتے ہیں۔ خواہ وہ گھر کے کسی تنگ و تنگ گوشہ میں اوں یا پھر کسی اولاد آج ہاؤس میں وہ اپنے فرض سے نائل نہیں ہو سکتی۔ نائل تو ہم ہیں کہ اپنی مصروفیات اور اپنی مجبوریوں کی آڑ میں جسے ہم سب سے پہلے نظر انداز کرتے ہیں اور ماں ہی ادا کرتی ہے۔ کیا گھٹی ماں نے کسی مجبوری کو جواز بنا کر اپنی ذمہ داریوں میں کوتاہی کی، گھٹی نہیں بلکہ اپنی بنیادی ضرورتوں تک کو نظر انداز کرتے ہوئے ہمیشہ ہمیں ہی مقدم رکھا۔ کیا ہم نے ایک مرتبہ بھی اس بات کا احساس کیا؟ کچھ نہ، تو اتنا ہی سوچا کہ کیوں دنیا بھر میں ماں کی طرح بے لوث محبت اور خدمت کرنے والی دوسری ہستی سے ہمارا۔ بلکہ نہیں پڑا؟ صرف ایک ہی ذرا بے ہر دور یہ کہ جس طرح ہمیں صرف ہماری ماں ہی جنم دے سکتی ہیں، اسی طرح

ماں میسا پر غلوں کوئی اور ہوتی نہیں سیکھ کوئی توجہ، اور کی کہ ہمارا خالق ہمارا رب جب اپنے بندوں سے اپنی محبت کا اظہار فرماتا ہے تو اس کے لئے ماں کی محبت ہی کو چاہتا ہے کہ وہ ستر ماؤں سے بھی زیادہ اپنے بندوں سے محبت کرتا ہے۔ کیا گھٹی ہم نے سوچا کہ ایسا کیوں ہے؟ محبتیں اور ان کے دعوے تو ہم قدم قدم پر دیکھتے اور سنتے آتے ہیں کسی اور محبت کو کیوں اس نے اپنی محبت کا پیمانہ نہیں بنایا؟ شاید اس لئے کہ کسی اور محبت میں اتنی سچائی، غلوں اور وسعت ہی نہیں کہ جس میں بہت مہربان اور ہمیشہ رحم فرمانے والے خالق اور مالک حقیقی کی اپنی بندوں سے محبت کو سراہا جاسکتا ہو یا شاید اپنے بندوں کو اس بات کا احساس دلانا مقصود ہو کہ دنیا میں انسانوں کے باہن سب سے سچی محبت ماں ہی کی ہے۔ رب کی بارگاہ میں ماں کی دعا کا جبر اکرام ہے اس سے کون واقف نہیں؟ نورنا نظر انداز کر دی گئی ان ناتواں ہستیوں کی دعاؤں میں کیسا بڑے کہ ان کے ذریعے نجانے ہم میں سے کتنوں کی تقدیریں منبہاری گئی ہوں، کتنوں کو جاتی اور بڑی سے نایبیت عطا کر دی گئی ہو۔ لیکن ہر چنے کی بات تو یہ ہے کہ ان میں سے کتنوں کو اس بات کا شعور ہے؟ کتنے اس کے احسان مند ہیں اور کتنوں نے ماں کے حوالے سے عائد و سزا یوں کو اپنی زندگی کا اولین ترجیحات کا حصہ بنایا؟ سر چنے کیونکہ ان سوالات کے

جہاں ہمیں کسی اور سے پہلے ہمیں خرد کو دینا ہوں گے اور اگر ایسا ہو گیا تو پھر آج سے خرد کو خوش نصیب سمجھیں کیونکہ ماں کی خدمت صرف نصیب والوں کا حصہ ہے کم نصیبوں کا اس پر کوئی حق نہیں۔ یہ تو قسمت ہے جسے ہم اپنے ہاتھوں سے لکھ سکتے ہیں اور یہ وہ خوش بخشی ہے جس کی بدولت دنیا و آخرت دونوں منور ہونے کی امید ہے۔ جب جاگے بھی سویرا کے مسداق آج ہی اپنی کوتاہیوں کا ازالہ کرنے کا عزم کر لیں اور اپنی ماں کو اپنی زندگی میں وہی مقام دینے کی کوشش کریں جو انہوں نے ہمیں اپنی زندگی میں دیا ہے، جس کی رحمت ہر لمحہ ہمیں قرض ہے جسے ادا کرنے کی سعی کرنے والے کبھی کسی حوالے سے شکست نہیں دیکھتے۔ اس قرض کو ادا کرنے کے لئے دنیاوی اہل و عیال کی نہیں بلکہ صرف اور صرف ایک سچے اور مصدوم دل کی ضرورت ہے جس میں اپنی ماں کا احترام اور ان کی قدر و منزلت کا احساس جاگزیں ہو۔ اس بار، دراز سے کے سوچ پرز القاب کے ساتھ مل کر کائنات کی ہر ماں کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے چند خوبصورت جملوں کے ساتھ ان کی سچی محبت اور بے لوث خدمت کا شکر یہ ادا کرتے ہیں اور انہیں بتاتے ہیں کہ ان کے احساسات کی ہم کتنی قدر کرتے ہیں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ☆ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ☆ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



چٹا رے کی لذت اہتمام کے ساتھ... حیدرآبادی گلی

اچار تیل کا ہو یا سر کے کا، ذرا سا بول کا ڈھکن کیا کھلے اس کی مخصوص خوشبو اور مصالحوں کا سوندھا پن اسے چکھنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ ہمارے دیسی کھانوں اور خاص کر بکے پکے کھانوں مثلاً دال چاول، ہزیوں کی بھیجا وغیرہ کے ساتھ تو اچار کا ہونا لازمی ہے اور پھر اگر روغنی دوٹیوں، آلوؤں، پیسے کے پراٹھے، بیسنی روٹی یا دال بھری دونیاں نہیں تب تو سب سے پہلے اچار کا مرتبان کھنگالا جاتا ہے اور جن جن کراچی پسندیدہ منقار کو کورے میں علیحدہ کیا جاتا ہے۔

لے جاتی تھیں۔ ایک دن اب کو خیال آیا کہ اس کی مزاکیب سے کاروبار چلایا جائے اور یہ حیدرآبادی دکان میں ہمارنی آئی دکان کھلی جہاں ہم دو دن چٹنی، آلو بخارا کے چٹنی، آم کی چٹنی اور سب سب ہی شامل تھے۔ پھر ساتھ ہی ساتھ حیدرآبادی سالنوں، ہی بڑوں، پکڑوں اور تھنوں کا بھی اضافہ ہوا گیا۔ آج کل اس گلی میں حیدرآبادی چڑیاں اور کڑے مگی ملتے ہیں اور حیدرآبادی ڈالتے مگی۔ وہ اپنے خاص اچاروں میں رشتے کے اچار کا ذکر بھی کرتے ہیں جسے کوندی اچار بھی کہتے ہیں یہ کچے آم کو ریشے سمیت دھوپ میں کھا کر تیار کیا جاتا ہے۔

اور کھیرے کے ساتھ ساتھ آملہ اور آم بھی اور پھر یہی نہیں گا جبر، لیوں، پھول کو بھی اور دیگر غذائیں بھی سر کے یا نل میں محفوظ کی جانے لگیں۔ تقسیم ہند کے بعد کراچی آن کر بس جانے والے پانچ حیدرآبادی بھائیوں نے حیدرآبادی اچار کو یہاں مارکیٹ کیا اور اب حیدرآبادی اچار والی گلی اپنی تجارت کے انداز کی وجہ سے اچار کے دیگر بیوپاریوں کو پیچھے چھوڑ چکی ہے۔ یہ پانچ بھائی کلیم، نسیم، سلیم، وسیم اور عظیم یہاں ہر دوسری دکان میں بیوپار کر رہے ہیں۔ اگر ایک دکان چٹارے ہاؤس کے نام سے قائم ہے تو دوسری چٹارے نوڈ کے نام سے پہچانی جاتی ہے۔

لوگ کہتے ہیں کہ ٹرانو کچپ نے آ کر اچار کی اہمیت کم کر دی ہے لیکن ان دنوں کا آپس میں مقابلہ کیا جاتا بھی کوئی ٹھنڈی بات نہیں۔ دنوں کی اپنی اپنی دنیا میں ہیں۔ سموسوں اور پزاکے کے ساتھ آپ اچار نہیں کھاتے اور دال چاول یا آد کے برائے کے ساتھ کچپ بھلی نہیں لگتی۔

اچار کی تاریخ پانچ ہزار سال پرانی ہے اس وقت بھی ڈیجیٹل جرنی اور جنوبی افریقہ کے موام اچار کھاتے اور ات Pekel کا نام دیتے تھے۔ ہندوستان میں اسے اچار کا نام دیا گیا۔ جس کے معنی یہ ہوتے کہ ان غذاؤں کو محفوظ کیا جائے جو سوزی ہوتی ہیں اور غیر موسم میں انہیں کھانے کے لئے محفوظ کیا جاسکے۔ پھر اراہوں کو وہ پھل اور ہزیوں بھی ٹھنڈ یا محفوظ کی جانے لگیں جو سارا سال منڈی میں دستیاب ہوتی تھیں مثلاً پیزا، ادوک، اسپن، ہری مرچیں

عظیم شاہ نے اس مردے کے موقع پر بتایا کہ آپ کو حیرت، ابی کہ اس عام عورتوں کی طرح ہر موسم میں اچار والا کرائی تھیں جو رشتے داروں کو ملنے اور خوشیوں ہی خوشیاں

”آپ کے ہاں سب سے پہلے اچار کون سے ہیں؟“
”گوشت، مرغی اور بھنگوں کے اچار، جن کی قیمت 520 روپے سے شروع ہوتی ہے۔“

”انہیں تو فریج میں ہی محفوظ رکھا جاسکتا ہوگا؟“
”ضروری نہیں، یہ اچار ہے جو کئی برس تک عام کمرے کے درجہ حرارت میں بھی ٹھیک رہ سکتا ہے۔ فریج کی کیا ضرورت ہے۔“
”عظیم اور نسیم آج اپنی اماں کو ہر لے ایصال ثواب کرتے ہیں کہ ان کی اس سادہ سی گھریلو دہیسی نے پانچوں بھائیوں کے کہوں کو اپنے بھروسے پر کھڑا کر دیا۔ اس حیدرآبادی اچاروں سے جی جی چھوٹی مگی کراچی کے پوش ایریے زینس اور کٹننگ تک چٹارے کی دنیا آباد کر چکی ہے۔ سچ ہے کہ دیے سے دیا ایسے ہی جلا کرتا ہے۔“



بی اماں کا تعارف
یہ تقسیم ہند سے پہلے کی بات ہے جب بی اماں نہایت خوشحال گھرانے میں پیدا کر آئی تھیں۔ بلاشبہ آپ بے مثال سیرت و کردار کی مالک ایسی عظیم ہستی تھیں جنہوں نے اپنے علم و تدبیر کو ایک مثال بنا کر دوسری خواتین کے لئے عمل کا میدان تشکیل دیا۔ اپنے طبی گداز اور دم دلی کی بدولت وہ کسی کو مصیبت میں مبتلا نہیں دیکھ سکتی تھیں۔ ابتداء میں انہوں نے اپنی جانے والی ایک خاتون کو اچار دہانے کی ذاتی دہیسی دی اور اس کی مالی مدد کرتے ہوئے کاروبار کرنے کی تحریک دی تھی۔ تقسیم کے بعد کراچی آ کر انہوں نے جا بیدا کا کلیم نہیں کیا۔ وہ علیحدہ وطن کی محبت پر ذاتی مفاد اور دے پیسے کو قربان کر کے اسی دہیسی سے اچار دہانے لگیں گو کہ وقت اپنے ساتھ زندگی کی کئی بہاؤوں کو تقصد یا زیندہ بنا چکا تھا لیکن اب انہیں اپنے خاندان کی بھلائی کے لئے محنت کرنا تھی سو یہ سزا انہوں نے شروع کیا۔ ابتداء میں یہ دہانے دو بجے کا کاروبار تھا اب 60 برس سے ڈائریکٹ مدت گزارنے کے ساتھ ساتھ طبیکی ریاستوں اور یورپ و امریکہ تک پھیل چکا ہے۔ بی اماں آج ہمارے دھیان نہیں مگر ان کی اولادوں کی انکساری اور ذمہ داری سے کاروبار کرنے کی بروایت جاری رکھنے بھی خوبیوں کا کرڈٹ ان ہی کو جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر
• اچار تیل کا ہو یا سر کے کا اسے کالنے کے لئے لکڑی یا پلاسٹک کا دھلا ہوا اور خشک جج استعمال کیا جائے تو اچار وقت سے پہلے خراب نہیں ہوتا۔
• اچار پر سایہ پڑنے کا کوئی بطور ضداچار خراب ہو جانے کی تصدیق نہیں کرتا۔ یہ تو مکمل اجزاء اور غیر ضروری دھوپ، ابدانیا علی سے چھپ گھمانے یا اچار ڈالنے میں اتنا ہی پن کا مظاہرہ کرنے سے خراب ہوتا ہے۔
• کبھی اسٹین لیس اسٹیل کے گلیے جج سے اچار کس نہ کریں اور نہ ہی کالنے کے لئے استعمال کریں۔ یعنی کوئی دھاتی چمچ استعمال نہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

بھنڈی...

صحت بخش سبزی

ماہرین طب کہتے ہیں کہ پیدائشی عمل کے دوران ماؤں کو کسی نہ کسی شکل میں بھنڈی ضرور کھانی چاہئے کیونکہ اس میں ایک خاص Folate ہوتا ہے۔ جس کی مدد سے ذہنی ترقی کے دوران پیدا ہونے والی تھکاوٹیں دور ہو جاتی ہیں۔ یہ خون میں سرخ ذرات کی کمی دور کرتا ہے اور لوہولود کا مرکزی اعصابی نظام درست رہتا ہے۔

سے آنکھوں کے افعال درست رہتے ہیں اور یہ معدے میں ہونے والے زخم کو بھی مندل کرتی ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی سے آپ سانس کی بیماریوں خصوصاً سانس سے محفوظ رہتے ہیں۔

نباتاتی پروٹین، ایک خزانہ

جو شخص گوشت پسند نہیں کرتا اگر وہ بھنڈی کھالے تو اسے پروٹین کا متبادل آسانی سے مل جاتا ہے۔ نباتاتی پروٹین ہمیں پودوں سے دستیاب ہوتی ہے اور اس سے مصلحت اور ہڈیاں دونوں منبسط رہتے ہیں۔

بھنڈی ضرور کھانی جائے۔ بہا میں پکائے رکھا جائے اور کھانے کے بعد پھر پکائے یا شوربے والا سا لیں یہ ہر شکل میں مفید سبزی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں ذیابیطس روکنے کے امکانات بھی ہیں۔ کچھ ماؤں کو پیدائشی عمل کے دوران ذیابیطس ہو جاتی ہے اور ایسا آلو زیادہ کھانے کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ آلو کے بجائے بھنڈی کھائی جائے تو زیادہ ٹاڈا نہ دیتی ہے۔

یہ Collagen کا اضافہ کرتی ہے

بھنڈی کھانے سے جسم میں موجود Collagen کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ بڑا جن مصلحت میں ہوتا ہے۔ ماں بننے والی خواتین کے جسم پر کچھ نشانات پڑ جاتے ہیں، بھنڈی کھانے اور اس کی (Paste) بنا کر دانے دھو کر کھانے سے یہ نشانات ختم ہو جاتے ہیں۔

وٹامن A پینائی میں اضافے کا سبب

بھنڈی میں چونکہ وٹامن A بھی موجود ہے، اس لئے یہ سوجا بند کو خراب نہیں آنے دیتی۔ چہرے پر پڑنے والی جھریوں کو گھٹانے تک روکتی ہے۔ وٹامن A

بھنڈی وٹامن C سے بھرپور سبزی

یوں تو ہر عمر کے افراد کو باقاعدگی سے بھنڈی کھانی چاہئے لیکن اگر حمل کے دوران بھنڈی کھائی جائے تو اس سے بچے کو کوئی Infection کم ہی منتقل ہوتا ہے۔ اگر پیدائشی عمل کے دوران کسی خاتون کا بلڈ پریشر بڑھ جائے تو اسے بھی وٹامن C سے بھنڈی کھلا کر دیا جاسکتا ہے۔ بھنڈی کھانے سے بھنڈی کو 5 سے 7 منٹ تک ہی پکایا جائے اور اس کی اصل رنگت سبزی رکھ لینی چاہئے جہاں آپ نے دیر تک اسے پکایا یہ سیاہ ہو جائے گی اور اس کی غذائیت بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ دل کے امراض سے بچاؤ کے لئے بھنڈی اچھی سبزی شمار ہوتی ہے۔

یہ قبض نہیں ہونے دیتی

بھنڈی میں فائبر ہوتا ہے لہذا اسے پابندی سے کھانا چاہئے خاص کر موسم کی

100 گرام بھنڈیوں میں موجود صحت بخش اجزاء

0.1 گرام	سچو روٹینس
3 گرام	ٹانن
3 گرام	فکر
2.1 گرام	پروٹینز
3.39	وٹامن A
12.2 ملی گرام	وٹامن C
0.3 ملی گرام	وٹامن E
47.8 میگرو گرام	وٹامن K
14.6 میگرو گرام	فولٹ
196 میگرو گرام	سیلیم
1 ملی گرام	سیکنڈ
234 ملی گرام	پوٹاشیم



کرۃ ارض کے 7 سپر فوڈز

رکھیں صحت کو محفوظ

فلائی ماہرین اور ڈاکٹروں نے طویل تحقیق کے بعد 7 اہم غذاؤں کی فہرست تیار کی ہے جنہیں اپنے معمولات میں شامل کرنے سے جسم کے ہر عضو کو بہترین حالت میں رکھا جاسکتا ہے اور درجنوں امراض سے بچا جاسکتا ہے ان میں جان لیوا امراض بھی شامل ہیں۔ ماہرین کی تجویز کردہ ان غذاؤں کو سپر فوڈ قرار دیا گیا ہے اور دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ سب کم خرچ اور آسانی سے دستیاب ہیں لیکن ان پر توجہ نہیں دی جاتی۔ برصغیر کی ایک کثیر لکھی سے وابستہ ماہرین غذاہیت نے بھی انہیں کرۃ ارض کی صحت مند ترین خوراک قرار دیا ہے۔



سیاہ چاکلیٹ

یعنی ڈارک چاکلیٹ اگرچہ ذائقے میں ملک چاکلیٹ سے بہتر مقام نہیں دیتی لیکن یہ LDL یعنی خراب کو لیوسٹرول کو ختم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں متعدد یعنی آکسیڈیشن جسم کے مدافعتی نظام کو ترقی تر کرتے ہیں۔



سرخ آلو اور پالک

ایک سرخ آلو میں 66 ملی گرام Folate ہے جو جسمانی خلیات کی نوٹ پھولت اور تباہی کو روکتا ہے اور ایسی ہی مقدار پالک میں بھی پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود وٹامن A کی بھرپور مقدار کینسر کے خلاف مزاحمت کرتی ہے اور جسمانی Immunity System کو مضبوط بناتی ہے۔ پالک آنکھوں کی صحت کے لئے سوٹر سہزی ہے۔ یہ بھی جسمانی مدافعتی نظام کو تقویت دینے والی سہزی ہے۔



لیموں

لیموں وٹامن C کا کارخانہ ہے اور ایک لیمون روزانہ کھانے سے جسم میں وٹامن C کی پوری ضروری مقدار کافی حد تک پوری ہو جاتی ہے۔ وٹامن C ایچ ڈی ایل کو لیوسٹرول کو بڑھاتا ہے۔ بڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ اس میں موجود Flavonoids کینسر کو روکنے میں مدد دیتے ہیں اور یہ جسم کے ہر حصے میں دینے والی سوزش اور ملین کو ختم کرتا ہے۔



اخروٹ

اخروٹ میں بھی اومیگا 3 یعنی ایسڈز کی بڑی مقدار موجود ہے۔ یہ ہمارے سوز کو خوشگوار بناتے ہیں ذہنی تھکان اور کرتے اور دماغی کارکردگی کو بڑھاتے ہیں۔ کینسر کو روکنے والی اچھی غذاؤں میں شامل ہیں۔ اس کے علاوہ دل اور خون کی روانی کے لئے بہت مفید ہیں۔

سالمن مچھلی

بالخصوص یہ مچھلی اومیگا 3 کا خزانہ ہے جو دماغی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور آپریشن کو دور کرتے ہیں۔ کینسر کی افزائش نہیں دینے دیتے اور دل کو صحت مند رکھتے ہیں۔ مچھلی میں موجود وٹامن ایس (بھولنے کی بیماری) اور دیگر ذہنی امراض سے بچاتا ہے۔

شاخ گوبھی (بروکولی)

بروکولی ایک بڑا کھڑا کھانے سے بدن کو وٹامن A کی پوری ضرورت کے حساب سے کافی مقدار میں دستیاب ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس گوبھی میں وٹامن C بھی موجود ہے۔ یہ تمام کینسرز میں مفید ترین غذا ہے۔

لہسن

لہسن میں Ecoli بیکٹیریا سے مزاحمت کرنے اور اسے مارنے کی عمدہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔ یہ خون چلا کر کے شریانوں میں خون کی روانی جاری رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک مخصوص مرکب ہیلین کو لیوسٹرول کی شرح کو کم رکھتا ہے۔



سلاد... 90 فیصد پانی پر مشتمل ہے

یہ سبزی وٹامنز اور معدنیات سمیت شفا کی خصوصیت رکھتی ہے



سلاد پتے کو طبی زبان میں کاہو کہا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک کاشت شدہ اور دوسرا جنگلی۔ اس کے پتے بہت دبیز اور گل کاہنی کے پتوں کی طرح پیچھے سے چوڑے اور آگے سے نوکدار ہوتے ہیں۔ انگریزی میں سلاد کو Lettuce کہا جاتا ہے۔ یہ پیاس کو تسکین دیتا ہے، معدے کو تقویت دے کر گیس اور قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔ جلد کو چمکدار بناتا اور قبل از وقت برحالیہ کے اثرات دور کرتا ہے۔ اس کے بیجوں کا پیسٹ بے خرابی دور کرنے میں مفید ہے۔ اسے یرقان کے مریض بھی کھا سکتے ہیں۔

گھر کے باغیچے میں سلاد کی پانچوں

جس طرح اپنے بس انداز کے ہوئے پیسوں کو گن کر محفوظ کر کے، وہی اطمینان نصیب ہوتا ہے اسی طرح اپنی کاشتکاری یا باغبانی سے اگنے والے پھل پھول اور سبزیوں کو رکھ کر بھی خوشگوار طمانیت کا احساس ہوتا ہے۔

سلاد کی باغبانی کے لئے ایسی باغبانی، نیرس یا کیاری درکار ہے جہاں سورج کی روشنی اور دھوپ براہ راست نکلے ہوتی ہو۔ اگر آپ کنٹینرز میں بھی سلاد کی پانچوں کی کاشت بھی یہ دھوپ میں رکھ کر باغبانی کا نصب العین حاصل کر لیں گی۔ عمدہ کرائی کی نامیاتی کھاد اور سلاد کی دستیاب مقامی قسم کے بیج لہجے اور برائی کا عمل مکمل کیجئے۔

پہلے مرحلے میں کھاد کو نم کر کے فاصلے سے بچا ہوئے اور اسے بیجوں سے بھرے نہیں بلکہ تھوڑے تھوڑے کر کے فاصلے پر ڈالئے۔

روزانہ تمام یا علی الصبح نرم دھوپ میں پانی کا چھڑکاؤ کریں تو بہتر ہے۔ جب بیج بونیں تو نرم جائزیاں تین سے 4 انچ تک انجنا شروع ہوں گی۔ بس اس کے معنی یہ ہوئے کہ آپ کی کھاد اور بیج صحیح سمت میں کاشتکاری کے مراحل طے کر چکے ہیں۔ اب پندرہ یا پندرہ سے بیسے اپنی شکل وضع کر لیں گے۔

ماہر باغبانوں کا خیال ہے کہ یہ سرعت رفتاری سے بلائے واا ہوا ہے۔ اگر آپ پودے کا خاکاٹ دیں تب بھی یہ بڑا کی بدولت چلتا پھول رہے گا۔

آپ چاہیں تو ایک کنٹینر کے دو یا تین حصے کر کے مختلف اشکال کی سلاد بیک وقت کاشت کر سکتی ہیں یا بختہ داری وقفے کے بعد سلاد کی نئی قسموں میں سے کسی اور کی کاشت بھی کر سکتی ہیں۔ یہ اقسام ایک دوسرے کی بڑھوتری پر نقلی اثر انداز نہیں ہوں گی۔ تجربہ کر کے دیکھئے Lettuce کے ساتھ Chicory یا Watercress کاشت کرنے کا۔ اس طرح آپ کو ہر اقسام کی سلاد گھر کے باغیچے سے دستیاب ہو سکے گی۔

اثرات ہو سکتے ہیں سلاد بھی ان میں سے ایک ہے۔

ہری سبزیوں کی دیگر اقسام

پاک، دریائی چلرا، Chicory، Butterhead، (Watercress)، Girty Lettuce، Peking Cabbage یا Chinese Leaf، Oak Leaf، Lamb's Lettuce، Rocket، Iceberg Lettuce اور Lollo Rosso یہ تمام اہم اقسام ہیں اور غذائیت و توانائی میں کم و بیش یکساں ہیں البتہ ان کی اشکال اور ظاہری ساخت ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ اگر یہ تمام ایک یا لے یا لے میں رکھی جائیں تو نہایت جاذب نظر دکھائی دیتی ہیں۔ ان میں سے بیشتر اقسام فرانس، اٹلی، بھیروم اور دیگر اوقیانوس کے قریب وجوار میں پائی جاتی ہیں۔ کچھ کے پتے لمبوتری شکل کے اور ساوا و زاہد یعنی نہ ترس نہ مٹھا اور نہ ہی کڑواہٹ لے دیتا ہے۔ کچھ سبز اور زردی مال رنگ کے لے بٹے پھونے گول پتوں پر مشتمل ہیں، کچھ استوائی Cylindrical شکل کے ہیں جن پر سفید اور زرد حلیا لاف موجود ہوتا ہے اور کچھ کھٹکھٹے پتوں پر مشتمل ہیں ان میں بند گونگی کی ایک قسم بھی پورپ میں بے حد محبوب غذا ہے۔ بہر حال ان مختلف اشکال پتی سلادوں میں کینسر، کولیسٹرول، سنج پین، جھپڑوں کے امراض، کالی کھانسی، قبض اور گھنیاوی دروں کے علاوہ متعدد امراض سے بچاؤ کی شفا کی خصوصیات موجود ہیں۔



سلاد میں پائے جانے والے کیماکی مہاتی اجزا، میں پوٹاشیم، میگنیشیم، انیسولین، آئرن، تانبا، فاسفورس، گندھک Levulin، وٹامن B1، A، B2، B3، B5، B6 کے علاوہ وٹامن E، C اور K موجود ہیں۔ دیگر معدنیات میں فولیٹ، میگنیشیم، پوٹاشیم، رابرولین اور سیلینیم نمایاں ہیں۔ سلاد پتے کو سوپ، مینڈوچو، برگرز یا ریشم سلاد یا کسی بھی شکل میں اپنی غذا کا باقاعدہ حصہ بنا کر بڈیوں کے بھر بھرے ہیں کی شکایت میں کی لائی جاسکتی ہے۔

روکے اور اٹھے رہنے والوں سے نکل افراد سلاد پتے اور پاک کا رس سلادی مقدار میں ملا کر دن میں ایک بار پینس، ڈیفرینز یا یہ شکایت بھی دور ہو سکتی ہے۔ بے خوابی اور سونا پیا اور کرنے کے لئے اسے روزانہ خوراک میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات دور کرنے اور تازہ و جوان جلد پانے کے لئے باقاعدگی سے سلاد پتے کھایا جائے تو نافع ہوتا ہے۔ وٹامنز اور فولاد سے الامال ماہر پتے ہالوں کوئی زندگی دے سکتا ہے۔

سلاد کے فوائد

اس میں کیلوریز بے حد کم ہوتی ہیں۔ فولیٹ یعنی وٹامن B2 کی کمی دور کرنے میں مددگار ہے۔ علاوہ ازیں جینا کیردین کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ تاہم کرمی ذریعہ یا بہت زیادہ روٹی حالت میں استعمال کرنا منفرہ وگا۔

متوقع ماؤں کے لئے گراقتدر تحفہ

بہنیں تمام ہری سبزیوں کی ماؤں کے لئے مفید ہوتی ہیں مگر سلاد میں کچھ جیسے مفید اجزا موجود ہیں اس لئے یہ سبزیوں کو پیدا کرنے والی سبزی ہے۔ متوقع ماؤں کی اچھی صحت کے لئے اور بچے کی بڑھتی ہوئی سبزیوں کی سبزیوں کے لئے سلاد مفید ہے۔ نئی ماؤں کو نیند کی کمی یا سبزیوں کو ہر کھانے سے پہلے دیا تین پتے کھانے سے یہ مسئلہ حل کیا جاسکتا ہے۔ جس طرح کسی بھی غذا کے شفا کی

سیب، گلاب کی نباتاتی فیملی سے ہے

ایک سیب رکھے مونا پے سے دور



سیب کا شمار گلاب کے خاندان میں ہوتا ہے اسی طرح جیسے آلو بخارے، آڑو، خوبانی اور چیریز کا شمار بھی اسی نباتاتی فیملی سے ہوتا ہے۔ یہ پھل رومی سلطنت کے دور میں جرمنی پہنچے تھے اس سے پہلے یہ وہاں کاشت نہیں ہوتے تھے۔ ہزاروں برس پہلے سیب کی کاشت ایران، یونان، آرمینیا اور وسطی ایشیا کے علاقوں میں ہوا کرتی تھی۔

نباتت شننے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے سبوں کی کاشت کی جاتی ہے جو ہلدی خراب نہ ہوں اور ہریک کھانوں کے قابل رہیں اور تو اور تجارتی کسان اب ایک ہی سائز کے سیب اگانے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ ان کی پیکنگ میں آسانی رہے۔

سیب خضرا بنی آکسیڈینس سے بھرپور ہی نہیں بلکہ وٹامن C، مشد و معدنیات اور کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل پھل ہے۔ W.I.O نے متوازن غذا کے لئے ہر روز پھلوں کے کم و بیش 5 پورشن کھانے کی سفارش کی ہے اگر یہ ممکن نہ ہو تو ایک سیب روزانہ کھانے پر اکتفا کیا جاسکتا ہے۔ کچھ حیرت نہیں کہ پھلوں کی افادیت و دیگر اجناس سے ہرگز کم نہیں۔ بہت سے کیمیائی اثرات جو مختلف دواؤں، غذا کے تاسوؤں، احتیاب اور ماحولیاتی آلودگی کے سبب جسم میں پائے جاتے ہیں۔ سیب ان چیزوں کو ہاک کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ سیب کو شیرے میں بھگو کر استعمال کیا جائے اس طرح اس کا قدرتی وٹامن C ضائع ہوتا ہے، اگر کہیں میں محفوظ سیب خریدیں تو یقین دہانی کرنی جائے کہ اس میں اضافی شکر شامل نہیں۔

پاکستان میں اب تاسیاتی کاشتکاری کو فروغ مل رہا ہے۔ کوشش، دہنی چاہنے والوں کو غیر ضروری طور پر گیزر سے مارا دیا جاتا ہے۔ فصلوں کو تاسیاتی کھادوں کی بجائے تاکہ کھیت سے پلیٹ تک صحت بخش اور فضا پرست بھرنے سے حاصل ہو سکیں۔

سال بازاروں میں دستیاب ہوتے ہیں۔ جس زمانے میں یہاں سیب اگانے کا رواج شروع ہو گیا اس وقت یہاں بلی کی مدد سے غذائی اشیاء کو محفوظ رکھنے کے لئے فریج اور فریزرز عام نہیں ہوئے تھے اور نہ ہی بخرنی جہاز اور دوائی جہازوں کے ذریعے انہیں درآمد یا برآمد کرنے کے لئے روانہ پائے جاتے تھے۔ جب جرمن باشندوں نے سوچا کہ اپنے مختلف اقسام کے سیب اگانے جاگیں کہ ان کا مختلف طریقے سے استعمال کیا جاسکے۔ کچھ سیبوں کو جسم خلی اور مرہ ہا کر استعمال کیا جاتا ہے اور اسے Bake کر کے مختلف کھنڈکشی آٹلم تیار کئے جاتے ہیں اور اسے روزانہ کھانوں کی سلاوڈش میں بھی ناماں با دہنی جاتی ہے۔

ابتداء میں سیبوں کو نہہ خانوں میں محفوظ کیا جاتا تھا کیونکہ تہہ قانے بالائی منزلوں کی نسبت ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ سیبوں کی کچھ اقسام گرمیوں میں پک کر تیار ہوتی ہیں اور کچھ خزاں کے موسم میں قابل استعمال ہوا کرتی ہیں۔ جرمنی میں وہ بہاتوں کی مرغوب غذا بھی سیب ہیں جبکہ پاکستان میں یہی پھل عوام کے لئے تیار ہونے کے باعث مالی طور پر متول گھرانوں میں کھایا جاتا ہے۔

دنیا بھر میں صنعتی ترقی کے ساتھ زراعت کے شعبوں میں بھی تجارت ہوتی ہے۔ اب تجارتی کسان یہ فیصلے کرتے ہیں کہ سیب کی کون کون سی اقسام کی مانگ عوام میں زیادہ ہے اور اب دنیا بھر میں انہی اقسام کی کاشت کی جاتی ہے۔ دنیا بھر میں سرخ پھلوں والے سیبوں کی کاشت زیادہ کی جاتی ہے جو

روزانہ ایک سیب کھانا زاکر کو دور رکھتا ہے۔ اس حقیقت سے واقفیت ضروری ہے کیونکہ یہ مفروضہ نہیں ہے کہ مونا پے سے بچاؤ کے لئے یہی پھل اہم ثابت ہوتا ہے۔ دانشمنان اہل یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق ہزرنگ کے سیبوں کا روزانہ استعمال نامہر مہیا کرتا ہے۔ یہ پیٹ بھرنے کے احساس کو زیادہ دیر تک برقرار رکھتا ہے بلکہ یہ معدے میں موجود صحت کے لئے مفید بیکٹیریا کی تعداد بھی بڑھاتا ہے۔ تحقیق نہیں بتایا گیا ہے کہ ان سیبوں کے روزانہ استعمال سے صحت مند بیکٹیریا کی تعداد بڑھتی ہے جو مونا پے کے خلاف جنگ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

سیب اور تاشپاتی کے ملاپ سے نیا پھل

جرمن محقق Werner Durnd نے سیب اور تاشپاتی کے بیجوں کی کاشت کے بعد ایک ایسے پھل کو نکال لیا جو ذائقے میں سیب جیسا ہے اور شکل تاشپاتی کی ہے۔ جسے ٹیل کہا جاتا ہے۔

ان دنوں جرمن باشندوں کا مرغوب ترین پھل سیب ہی ہے اور صرف کھانے کی حد تک ہی جرمنوں کا شوق محدود نہیں۔ اس ملک میں ہزاروں اقسام کے سیب دستیاب ہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ جرمنی میں 3 سے 5 ہزار اقسام کے سیب پائے جاتے ہیں۔ ان میں بربرن، اگالا، گلوستر اور اسکالا کی مانگ زیادہ ہے، علاوہ ان میں بے شمار دیگر اقسام کے سیب سارا



تربوڑ

غذا انتہیت سے بھر پور
یہ موسم گرما میں بہترین ٹانگہ ہے

حفصہ نیصل

”اور تم اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کو چھٹلاؤ گے“ رب کریم نے کیسے کیسے نعمتوں کے خزانے اپنے بندوں کی صحت و تندرستی اور راحت و فرحت کے لئے پیدا فرمائے تاکہ انسان چاروں طرف سے محفوظ رہے۔ اسی رب کی ایک نعمت موسم گرما کی حدت میں کمی کرنے کے لئے تربوڑ کی صورت میں ہمارے لئے موجود ہے۔ تربوڑ کے بے شمار فوائد ہیں جبکہ عام فہم میں اس کو گرمی کا تختہ بھی کہا جاتا ہے۔ تربوڑ کا بیج پونے کے چار ماہ کے بعد پودے پر تیار ملتا ہے۔ اس کا پھل چونکہ دزنی ہوتا ہے اس لئے اس کا پودا زمین پر پھیل گیا مانند بڑھتا چلا جاتا ہے۔ شکل کے اعتبار سے گول اور لمبوتر ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد ہے جبکہ رنگ سرخ اور ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ تربوڑ کی کاشت دنیا کے بیشتر علاقوں میں کی جاتی ہے مگر پاکستان، ہندوستان، شمالی بنگالی، افغانستان، شام اور سلطین فرمایاں ہیں۔ تربوڑ میں وٹامن بی، میگنیشیم، پوٹاشیم، وٹامن ڈی، اے اور سی اور مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

پھیک ایسے ہیں اپنے اندر طاقت کا خزانہ لئے ہوئے ہیں اور اگر جس کو اس کی افادیت معلوم ہو جائے تو پھر وہ ایسا نہیں کرے گا۔ تربوڑ کے بیج میں پروٹین، وٹامن ڈی، میگنیشیم، سوڈیم، پتھر، چکنائی اور پوری ان سبھی کے چکنائی موجود ہوتی ہے جو کہ سٹرول لیول کو کم کرتی ہے، خون کی تالیوں کی سوزش کے خاتمے کا سبب بنتا ہے اس کے علاوہ ہارٹ ایک سے بچنے کے لئے قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں۔

ایک اونس یعنی ایک کپ کا آٹھواں حصہ تربوڑ کے بیج 10 گرام پروٹین فراہم کرتے ہیں جبکہ اس کے برعکس ایک اونس 11 اونس میں 6 گرام پروٹین پایا جاتا ہے اگر بیج جمع کر کے ان کا چھانکا 21 اونس تو 21 گرام پروٹین فراہم کرتا ہے اور ایسے بھی استعمال مفید ہے۔

تربوڑ کے چھلکے بھی کام کی چیز ہیں

آپ سوچ رہی ہیں کہ یہ تو اتنی ہی حد تک تو بات ٹھیک تھی یہ چھلکے کا کیا ذکر ہے، اور اصل تربوڑ کے چھلکوں میں ظاہر کا خزانہ موجود ہے اور آپ کی جلد کو نرم و ملائم، کلفت اور چمکدار بنانے کا راز بھی۔ چھلکے کو دھو کر پیس لیں اور پھر اس میں تھوڑا سا آٹا ملا کر لٹی لٹاپ چہرے پر ماسک کی صورت لگا لیں پھر آدھے گھنٹے بعد منڈے پانی سے دھو لیں، آپ کا چہرہ ایک نئی تازگی لئے ہوئے ہوگا۔

حضرت سہیل بن سعد سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ تربوڑ اور کھجور کو ساتھ کھایا کرتے تھے اور فرماتے کہ ہم اس کھجور کی گرمی کو تربوڑ کے ذریعے اور تربوڑ کی ٹھنڈک کو کھجور کی گرمی کے ذریعے ختم کرتے ہیں۔ (ابو داؤد و ترمذی)

اکثر صحت مند لوگوں نے لکھا ہے کہ نبی کریم ﷺ کو کھجور اور تربوڑ بہت پسند تھے۔

تربوڑ کے نقصانات اور احتیاطی تدابیر

تربوڑ کو خالی پیٹ کھانا منہ ہے، اسی طرح چاول کے ساتھ بھی تربوڑ کا استعمال نقصان دہ ہے۔ چاول کھانے سے پہلے یا بعد تربوڑ نہیں کھانا چاہئے بلکہ بعض اطباء نے لکھا ہے کہ جس دن تربوڑ کھا جائے اس دن چاول کھانے ہی نہیں چاہئیں کیونکہ دونوں کا ساتھ استعمال بعض اوقات پیٹنے کا سبب بن جاتا ہے۔

بوڑھے اور سرمزاج افراد کو تربوڑ کا استعمال ہال کم کرنا چاہئے۔ ان لوگوں کے لئے تربوڑ کا کثرت سے استعمال جوڑوں کے درد اور غلظت کے امراض میں بھی ہتکا کر سکتا ہے۔ تربوڑ کھانے کے فوراً بعد کھین، اسی، شربت اور چائے کے استعمال سے بچنا چاہئے ورنہ ناک سے کے بجائے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے۔

تربوڑ کے بیج

برہنہم میں ڈرنے والی ایک تحقیق کے مطابق تربوڑ کے بیج سے ہم بے کار کچھ کر

تربوڑ کے فوائد

دون جراثیمی گرمی میں اس کا استعمال خیرات و گرمی کم کرنے کے لئے بہترین ٹانگہ ہے۔ کھار کے مطابق اس کا استعمال کرنے والے افراد گرمی اور لو کے بخار، پیشاب کی گرمی اور سوزش، ہر کان اور اسہال سے محفوظ رہتے ہیں۔

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ خون کے باؤ کی زیادتی (ہائی بلڈ پریشر) میں تربوڑ کے بیج بھانڈے ہیں۔ اس پھل کو استعمال کرنے والے 82% مریضوں پر اس خونی باؤ کے بوجھ میں کمی محسوس کرتے ہیں۔

یہ کوزہ جسم کے لوگوں کو بڑھ کرنے کے لئے تیر بہدف کا کام کرتا ہے۔

تربوڑ سرطان کے جراثیم کی بھر پور مزاحمت کرتا ہے۔ اس کو ہانڈی سے استعمال کرنے والے افراد کا سرطان سے محفوظ رہنے کا امکان کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ تربوڑ آنسوؤں کے زخم اور بختی کی بنیادوں میں بھی مفید ہے۔ اس میں چونکہ پانی بہت زیادہ ہوتا ہے اس لئے گرمی سے اور مٹانے کی پتھری کے اخراج میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

طب نبوی ﷺ اور تربوڑ

امام ابن قیم الجوزینی نے تربوڑ کو اکثر بہت رخصت کیا۔

”اسما، بکہ“ نبی کریم ﷺ

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً ورج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
• ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
• اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے لئے شائع ہونے والے مواد

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

2016 مئی

ڈالدا
کادسترخوان

HAPPY MOTHERS DAY

ماں کی نسبت سے
آپ کا دل

اپنی کیوں
مہربان ہو سکتا ہے

جاپان
مہارت اور سلیقہ

رہنما
اپنی کیوں ہو سکتا ہے

ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? باہتسی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



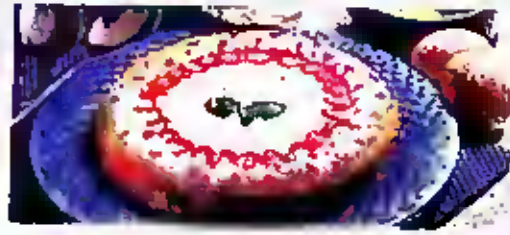
فون: (کراچی)، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، دالدا ایڈوائزری سروس، dalda.advisory@daldafoods.com



READING
Section



آج کیا پکائیں؟



6 جمعہ
فرائیڈ چکن ہانس
مرغ آلو بخارہ

5 جمعرات
پز اپاسٹا کسروں
دبھنڈے میں فٹن

4 بدھ
کیٹو نمس اسٹائل چین فرائیڈ نوڈلز
فش گارلک بریڈ

3 منگل
بسوی چکن کری
پوٹو پیپرونی پائی

2 جمعہ
کباب قیرہ
موگ دال اور کدو کی بھجیا

1 اتوار
پوٹو گارلک پز
براؤنی ہانس

12 جمعرات
ہیلا پیو چیز ہانس
ہیزوں کے زکسی کوٹے

11 بدھ
پوٹو پیپرونی پائی
کری تکہ چکن

10 منگل
بسوی چکن کری
یٹکرا بیکٹیرز

9 جمعہ
اسپا سی شیروان پوٹو نوڈلز
ہائی وے کڑا ہی

8 اتوار
کوٹی بریانی
پائن اپیل ڈیلیٹ

7 بدھ
پاسٹا ایڈا کچھ سلاو
ٹوفو دیا کی ٹیکو ساس

18 بدھ
مرغ زیرہ تکہ
موگ دال اور کدو کی بھجیا

17 منگل
کنگ پاؤ چاؤ مین
ٹرائڈ قیرہ شلہ مرچ

15 جمعہ
پیپرز
سبھی کھٹ ذرائے فروش کے ساتھ

15 اتوار
لوبیا کی بریانی
شکر قند کا حلوہ

14 بدھ
گرلڈ بیف برگر
اپیل فلاورز

13 جمعہ
لین فرائیڈ ونگز
سنگو لین بیف

24 منگل
کچھ چکن در رائس
تھے کے کری کباب

23 جمعہ
کباب قیرہ
چلی لی ویج ٹیبلو

22 اتوار
ٹوفو دیا کیٹو ساس
جاپانی چیز کیک

21 بدھ
چکن ان بلساس در فرائیڈ رائس
براؤنی ہانس

20 جمعہ
چکن پہاڑی پلاؤ
شکر قند کی کھیر

19 جمعرات
پوٹو فٹن کروٹس
ٹرائڈ کباب

31 منگل
قیرہ ہری پیاز
بانڈی بہاری کباب

30 جمعہ
چائیز گولڈن فریزرز
اچاری بیف تکہ

29 اتوار
رینی پارک چکن چانپ
سائلی چاکلیٹ فلاورز

28 بدھ
ویج نیبل دال
چنٹی بریانی

27 جمعہ
ہائی وے کڑا ہی
فرائیڈ چکن ہانس

26 جمعرات
چکن تکہ پیپرو اور مشروم کے ساتھ
سیب کا حلوہ

25 بدھ
ست رنگی چکن
اسپا سی چیز بریڈ

41
LINE
Section



پائن ایسل ڈیلیٹ

100 گرام

ارجن یا کھن

ایک ٹن
200 گرام

کنڈینسڈ ملک
سادے بسکٹ

دو عدد
ایک چمکی

ایک ٹن
دو پکٹ

اجزاء

ترکیب

- اناس کے قلوں کو باریک چوپ کر لیں، بسکٹ کو پلاسٹک بیگ میں ڈال کر تیلن چلاتے ہوئے چورا کر لیں۔ مارچر بن، بھین کو کھنسا کر اس میں بسکٹ کا چورا ڈالیں اور اسے الومینم ڈائل سے بنے ہوئے ڈیسے میں لگا دیں
 - انڈے کی سفیدیوں کو صاف خشک پیسلے میں ڈال کر کریم آف مارز ملائے ہوئے اچھی طرح سخت، دو ٹن تک سپرٹ لیں
 - کریم کو فریڈر میں رکھ کر خنڈی کر لیں، پھر الیکٹریک بیٹری سے آتی دبر چھیننے کے گاڑھی ہو جائے، پھر اس میں کنڈینسڈ ملک، انڈے کی سفید پاں اور اناس ڈال کر مالا لیں
 - اس کچر کو بسکٹ والے ڈیسے میں ڈال دیں اور فریڈر میں خنڈا کرنے رکھ دیں۔ جب کھنسنے کے فریب ہو جائے ڈا احتیاط سے کناروں سے الومینم ڈائل کو نکالتے کر علیحدہ کر لیں
- پریزنٹیشن: اس مزیدار پیسلے کو خنڈا پیش کر کے اس کا لطف دو بالا کریں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | خنڈا کرنے کا وقت: دو گھنٹے | افراد: چار سے چھ کے لئے



پوٹو پیرونی پائی

اجزاء

آلو	نہیں عدد اور سبائے	شک بسن کا پاؤڑ	آدھا پائے کاٹیج	پہنڈر چز	آدھی ہالی	مارچ بن باکسن	ایک کمانے کاٹیج
ہیف ہیرنی	100 گرام	پسین پاؤڑ	آدھا پائے کاٹیج	پارٹے	ایک پائے کاٹیج	والڈا کوکک آئل	سب ضرورت
ٹک	سب ذائقہ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک پائے کاٹیج	سیدہ	ایک کمانے کاٹیج		

ترکیبے

- آلوؤں کو ہال کر چھیل کر پیش کر لیں، ہیرنی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
 - مارچ بن باکسن کو فریجنگ ہین میں ڈال کر اس میں چکن پاؤڈر، بسن اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہکا سا فرائی کریں پھر اس میں سیدہ ڈال کر بھوئیں
 - سب ٹوشیو آنے لگے تو اس میں پیش کئے ہوئے آلو، ٹک اور ہیرنی ڈال کر ملائیں، ٹھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں الٹا ڈال کر تیزی سے ملائیں
 - مغز سے میں ہرش سے والڈا کوکک آئل لگا کر خشک سیدہ چھڑک دیں اور آلوؤں کا تیار کیا، ہا آ میزہ بھریں۔ اوپر سے کئی کیا، واہنجر اور پارٹے چھڑک کر پیلے سے گرم کئے ہوئے اورن میں 180°C پر رکھیں
 - پندرہ سے بیس منٹ بیک کر کے جب سنہری ہونے لگے تو اورن سے نکال لیں
- پیریز نیشنل سطحے ساوے آلوؤں کی اس مزہ دار ڈش کو کسی بھی وقت انجوائے کیا جاسکتا ہے۔ بچے اپنی پسندیدہ میزی آلو کو ایک نئے انداز میں، کچھ کر یقیناً خوش ہو گئے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ہیکٹ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد



اجزاء	پکن	200 گرام	انڈے کی سفید ہاں	روندر
نمک	حسب ذائقہ	خضردہانی	آدھی پہالی	
پکلا ہوا بسن	آدھا چائے کا چمچ	سیدہ	ایک پہالی	
کالی مرچ گدڑی ہسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت	
ہیچر پکا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ			

ترکیبے

- انفر ہڈی کے پکن کو صاف دھو لیں اور اس پر نمک، بسن اور کالی مرچ لگا دیں
- ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے پکن کو اپنے پی پانی میں گھالیں اور اس کے ریشے کر لیں
- صاف خشک پہالے میں انڈے کی سفید یوں کو اڑا چھینیں کر سخت ہو جائے، پھر اس میں نمک، ہیچر پکا پاؤڈر اور سیدہ ملا لیں
- ریشہ کیا ہوا پکن، دو کمانے کے بیچ ڈالدا کوکنگ آئل اور خضردہانی ڈالتے ہوئے آمیز، تیار کر لیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور بیچ سے اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے پفیس فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: شام کی پیائے پر یہ مزیدار اور جھٹ پٹ بنے والے پفیس بننے اور بڑے دوڑاں انجوائے کریں گے۔

خیاری کاؤت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائینگ کاؤت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

سٹی چاکلیٹ فلاورز

اجزاء	200 گرام	دھات چاکلیٹ	حسب ضرورت
ٹمپن بسکٹ <td>ایک پہالی <td>ہارجرین چاکلیٹ <td>حسب ضرورت</td> </td></td>	ایک پہالی <td>ہارجرین چاکلیٹ <td>حسب ضرورت</td> </td>	ہارجرین چاکلیٹ <td>حسب ضرورت</td>	حسب ضرورت
براؤن شوگر <td>100 گرام <td></td> <td></td> </td>	100 گرام <td></td> <td></td>		
کوکنگ چاکلیٹ <td></td> <td></td> <td></td>			

ترکیبے

- ٹینگ ٹرے میں بڑھ چھ لاکھ مارجرین چاکلیٹ سے برش کر دیں اور اس میں بسکٹ کو لگا لیں
- نان اسٹک فرائینگ چین میں دو کمانے کے بیچ مارجرین چاکلیٹ میں براؤن شوگر ڈال کر ہلکی آگ پر رکھ دیں
- جب چھینی کھل کر کیرنیل بن جائے تو اسے بسکٹ پر ڈال دیں اور پیلے سے گرم کئے اور دن میں 150°C پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- اس دوران براؤن چاکلیٹ کو کوش کر کے رکھ لیں بسکٹ کی ٹرے کو اور دن سے نکال کر اس پر برش کی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں اور اسے المونیم ٹوائل سے اچھی طرح اٹھک دیں تاکہ گرہاٹس میں چاکلیٹ کھل جائے
- پانچ سے سات منٹ بعد ڈائل کھول کر برش سے چاکلیٹ کو پھیلا دیں اور ٹرے کو فریج میں رکھ دیں
- پریزنٹیشن: سفید چاکلیٹ کو پیاسلے میں ڈال کر گرم پانی پر رکھ کر پھسلا لیں اور پانچنگ بیک میں ڈال کر ان بسکٹ کے کناروں پر لگا دیں۔ ہلکے سے ٹمپن ٹرے کے ساتھ یہ چاکلیٹ بیچوں کو یقیناً پسند آئے گی۔





پوٹیسٹوگارلک پڑا



اجزاء

آدھا چائے کانچ	اجوائن	دس سے پندرہ عدد	زیتون	آدھا چائے کانچ	کالی مرچ گدڑی نہیں ہوتی	دو بیانی	سیدہ
حسب پسند	کئی دو لال مرچ	حسب پسند	شام مرچ	ایک چائے کانچ	شک نمبر	دو عدد درمیانے	آار
حسب ضرورت	ڈالڈال کوکٹ آئل	تین چوتھائی بیانی	چیز رچیز	ایک بیانی	دودھ	حسب ذائقہ	نک
		آدھی بیانی	موزرینا چیز	ایک چائے کانچ	بجنی	چار سے چھ عدد	پس کے جوئے

ترکیبہ

- آدھی بیانی نیم گرم دودھ میں غیر اور چینی ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ پس کے جوئے کو باریک کاٹیں اور بکی آؤٹ پر توڑے پر بھیلا کر سنہری بیٹک لیں
- سیدے میں چار کھانے کے کچھ ڈالڈال کوکٹ آئل، نمک اور خیر ملا ہوا دودھ ڈال کر نرم گوئدہ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- آدھوں کو اہل کر پیش کر لیں اور اس میں نمک، روپس کے جوئے (سکے جوئے) کافی مرچ، آدھی بیانی دودھ اور دھولوں گس کئے ہوئے چیز بنا کر اچھی طرح ہینٹ لیں
- گندھا ہوا سیدہ جب اچھی طرح پھول جائے تو اس کی چٹی چپاتی تلی کر پختے کئے ہوئے پرائیز میں لگے ہیں۔ اس پر پہلے آؤٹ کا پیسٹ لگائیں پھر پس کے جوئے، باریک کئے، دئے زیتون اور شام مرچ پھیلا کر رکھیں
- کئی ہوئی لال مرچ، اجوائن اور دودھ نمن کھانے کے کچھ ڈالڈال کوکٹ آئل چھڑک کر پہلے سے گرم کئے ہوئے آدھوں میں 180°C پر رکھ دیں
- پندرہ سے تیس منٹ بعد اچھی طرح سنہری ہونے پر آدھوں سے نکال لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پڑا کوکٹوں کے حسب پسند جوں کے ساتھ پیش کریں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیٹک کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



براؤنی بائیسٹس

اجزاء		100 گرام		تین چمچائی بریانی		چینی		تین چمچائی بریالی	
میدہ	نک	کوکٹ جاکیٹ	انڈے	ایک چائے کاج	آرمی بریالی	کوکٹ جاکیٹ	انڈے	ایک چائے کاج	آرمی بریالی

ترکیبے

■ میدے میں کوکو پاؤڈر، نک اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، پیمپی کو صاف خشک گرائینڈر میں باریک ٹوس لیں
 ■ انڈے کی سفید لیں کو علیحدہ کر کے الیکٹریک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ دو تخت ہو جائے پھر اس میں زوریاں ڈال کر پھینٹیں۔
 ■ تین اور ڈالڈا کوکٹ آئل کو ملا کر پھیست لیں اور جب وہ گرم کی شکل میں آجائے تو اس میں انڈے ڈالیں
 ■ اب اس کچھ میں نمبرڈ آئوڈر کے میدہ اور چار کھانے کے بچ ککس کی ہونی کوکٹ پا کابٹ شامل کریں اور پھلنے کے لئے
 پیکر بیکنگ ٹین میں ڈال دیں

■ پہلے سے گرم کئے ہوئے اورن میں 180°C پر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
 ■ اورن سے نکال کر اس پر ککس کی ہونی چاکلیٹ ڈال کر ڈھک دیں، گرم کیک کی بچ سے چاکلیٹ پھل جائے گی

پریپریڈیشن سے اس کیک کے ایک انچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور حسب پسند شگفتہ چیزوں سے سجائیں۔ مدوز ڈسٹ پر
 سٹیچ کی بڑے کی مدوز سے ان جڑائی پائس کو بنا کر خوبصورت سی پیکنگ میں انہی کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | ہینگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے



کریمی تگہ چکن

اجزاء

ایک کمانے کاچی	پونچا پیا ہوا	آدھی پیالی	دہی	تین عدد درمیانی	پیاز	ایک کدو	چکن
چار سے چھ کمانے کے کچی	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی	فریش کریم	ایک کمانے کا تیج	پس دوئی ال مرچ	حسب ذائقہ	ٹک
				ایک کمانے کا تیج	گرم مصالحہ پیا ہوا	ایک کمانے کا تیج	اورک لہسن پیا ہوا

ترکیبے

- چکن کو صاف دلو کر چھائی میں رکھ دیں، پیاز کو ہاؤیک چوہ کر لیں
 - چکن میں دو کمانے کے تیج ڈالڈا کوکنگ آئل، نمک، اورک لہسن، پیاز اور پونچا پیا لیں اور ڈھک کر رکھ دیں
 - دہی میں لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر پیسٹ لیں اور اسے بھی چکن میں شامل کر دیں
 - کولے کے ٹکڑے کو چوہے پر رکھ کر دہا کالیں اور چکن کے درمیان میں رکھ کر اس پر ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں
 - کچھ دیر پین کو بند کر کے رکھیں پھر کولہ نکال کر چکن کو تیز آچی پر پکٹے رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ بعد آج کو درمیانی کر کے پکائیں
 - چکن جب گلنے پرا جائے اور دہی کا پانی خشک: دہنے لگے تو اس میں کریم ڈال دیں، اور پین کو کپڑے سے ہڈ کر ہالیں تاکہ لونیوں ٹوٹنے نہ پائے۔ ڈھک کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر چوہے سے اتار لیں
 - پیریزٹیشنل فریڈ گرم گرم ڈش میں نکال کر پرائیوں کے ساتھ پیش کریں۔
- تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ہمیں سے پینتیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے



اجزاء	
ایک پیالی	پانی
آدھی پیالی	فریش کریم
دو کھانے کے چمچ	پسی ہوئی چینی
آدھی پیالی	ڈالڈا کوکٹ آئل
ایک پیالی	ایک پیالی
ایک چمچ	ایک پیالی
تین عدد	

ترکیبے

کڑای میں ڈالڈا کوکٹ آئل اور پانی کو باکرو میانی آٹھ برہیں جب اہل ہانے لگے تو اس میں میدہ ڈال دیں
 گلابی کے کچے سے اتنی دیر چھوئیں کہ میدہ صحت کر ملوے کی شکل میں آجائے۔ پوہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
 پھر اس میں ایک ٹرک بیڑ چلاتے ہوئے ایک ایک کر کے انڈے شامل کر لیں۔ اس کے بعد کوہ پونگ بیک میں بھر
 لیں اور چمکی کی ہوئی اودن نرنے میں تموز سے تموز سے فاصلے سے دو دو لٹچ لپے ایکلیمرز ڈال دیں
 200°C پر گرم کئے ہوئے اودن میں اس ٹرک کو تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں۔ اودن
 سے نکال کر مکمل ٹھنڈے کر لیں
 کریم اور ٹھنڈی کر کے چینی اور نش کیے برے آم کے ٹکڑے مائر پیسٹ لیں۔ تیار کئے ہوئے ایکلیمرز
 میں کٹ گا کر چھوٹی ٹیچ کی مدد سے یہ کریم بھرویں
 پریزنٹیشن کے اچھی طرح ٹھنڈے کر کے پیش کریں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | تعداد: سات سے آٹھ عدد



ایپل رولز

تاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد



اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	لیمونس کارس	تین سے چار عدد	سرخ سب
حسب ضرورت	میدہ	آدھا کپ	پنٹ پیسٹری
دس سے تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکٹ آئل	حسب ضرورت	پسی ہوئی چینی
		آدھا چائے کا چمچ	پسی ہوئی دار چینی

ترکیبے

سیب کو درختوں میں کاٹ کر درمیان سے نچ نکال لیں اور ان کی ہاکس باریک پھاگیں کاٹ لیں۔ پانی میں
 لیموں کارس ڈال کر اس میں سیب کی پھاگوں کو رکھ دیں
 پنٹ پیسٹری کو خشک میدہ چمڑک کر چمکی چپاتی ٹیل لیں اور اس کی ایک لٹچ چوڑی اور آٹھ سے دس لٹچ لمبی
 چٹیاں کاٹ لیں
 ہر چٹیا پر کنارے سے سیب کی پھاگوں کو اس طرح رکھیں کہ وہ ایک دوسرے پر آ رہی ہو اور لمبائی میں آدھی باہر
 اٹکی ہوئی ہو۔ ان پر دار چینی چمڑک دیں
 پنی کے کنارے کو برش سے ہڈا سا گیلا کریں اور رول کرتے ہوئے دوسرے کنارے تک لے آئیں۔ یہ گلاب
 کے پھول کی شکل بن جائے گی
 کپ یک ہانے والی ٹرے میں برش سے ڈالڈا کوکٹ آئل لگا کر اس میں ایک ایک پھول کو رکھ دیں اور پیلے
 سے گرم کئے اودن میں 180°C پر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
 پریزنٹیشن کے اودن سے گرم گرم نکال کر ان پر پسی ہوئی چینی چمڑک دیں یا اپنی جام کے ساتھ پیش کریں۔



پاستا اور ایتھ سلیپنگ سلاڈ

ایک کمانے کاٹیج	سرکہ	آدھی پیالی	سٹش	ایک چوتھائی چائے کا	نیک بسن کا پاؤڑ	ایک سے ڈیڑھ پیالی	لجزاء
ایک کمانے کاٹیج	ہاتھ ماس	ایک کمانے کاٹیج	براؤن شوگر	کالی مرچ گدڑی پس پی ہوئی	ٹیج	200 گرام	بیرنائی پاستا
چار کمانے کے ٹیج	ڈالڈا لیو آئل	آدھا چائے کاٹیج			اٹروٹ کی گری	سب ڈالڈہ	پاک
							نک

ترکیبے

- سب سے پہلے سلاڈ کی ڈریسنگ تیار کر لیں۔ اس کے لئے ایک بوتل میں نمک، براؤن شوگر، سرکہ، کالی مرچ، ہاتھ ماس اور ڈالڈا لیو آئل ڈال دیں اور بوتل کو اچھی طرح بند کر کے تین سے چار منٹ تک تیزی سے ہلائیں۔ ڈریسنگ کو سلاڈ تیار کرنے تک فریج میں رکھ دیں
- پاک کے پھولے تازہ پتوں کو ایلٹے ہوئے پانی میں ڈالیں اور دو سے تین منٹ بعد ٹینڈر سے پانی میں ڈال کر رکھ دیں
- پاستا کو ٹک سے پانی میں ابالیں اور چھائی میں ڈال کر اس پر ٹینڈا پانی بہا دیں، پھر اس پر ایک کمانے کاٹیج ڈالڈا لیو آئل کا کر رکھ دیں
- سٹش اور اٹروٹ کی گری کو صاف کر کے پیالے میں رکھ لیں اور اس پر ابال کر رکھا، وہ پاستا اور سلاڈ کے پتے ڈال دیں
- اوپر سے ڈریسنگ ڈال کر لگزی کے ڈوٹیج کی مدد سے اچھی طرح کس کر لیں

پریزنٹیشن خوبصورت سے پلیٹز میں سجا کر اس ندرائیت سے گھر پر سلاڈ کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بنانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



صحت سے کا
خزانہ

رینی پارک چکن چانپ

دودھ	اٹھے	دودھ	نثار	دودھ	پاز	200 گرام	اجزاء
دو کمانے کے چمچ	میدہ	چھوٹے آٹھ عدد	تابت کالی مرچ	ایک عدد	بند کوئی	آر حاکو	چکن
دو کمانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	دودھ	آلو	حسب ذائقہ	کمرے کی چائیس
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکگ آکس	ایک چائے کا چمچ	مسزڈ پیسٹ	ایک عدد	کاجر	آدھا چائے کا چمچ	نمک
				آدھی پیالی	منز	آدھا چائے کا چمچ	اورک کا پاؤڈر
							لہسن کا پاؤڈر

ترکیب

- گاڑھا ہونے پر چوبیس سے تار لیس اور تیزی سے چمچ چاتے ہوئے اس میں مسزڈ پیسٹ اور اٹھے کی زرو بیاں ملا کر وہاں ساس تیار کر لیں
- انڈوں کی سفید یوں کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹ لیں
- گوشت کے سچر کو چھتھی کی ہوئی بیک ڈش میں لگا لیں، پھر اس پر فرائی کی ہوئی ہزیاں اور لٹارے کے کٹڑے رکھیں۔ اوپر سے تیار کیا ہوا ہائٹ ماس ڈال کر پھینٹی ہوئی سفید یوں سے گور کریں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- **پریزنٹیشن** اودن سے نکال کر گرم گرم پیش کریں۔ یہ آسانی سے بننے والی غذا ہے۔ لہذا اس سے لہجہ برداش کسی بھی پارٹی کے لئے سوزوں رہے گی۔
- تیار کی کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | بیک کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے
- چکن اور چائیس کو اچھی طرح دھو کر رکھ لیں پھر چائیس کو دو پیالی اٹھتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آگ پر پکے رکھیں۔ اوپر آنے والا جھاگ نکال کر آگ بجی کر دیں اور اس میں تابت کالی مرچیں اور پاز ڈال دیں
- بگی آگ پر پکاتے ہوئے جب چانپ ادا ہو گئے ہو جائے تو اس میں چکن بھی شامل کر دیں۔ ایک پیالی پختی رو جائے تو چوبیس سے اتار کر پختی چھان کر محفوظ کر لیں
- چکن اور چائیس کو بڑی سے علیحدہ کر لیں، آلو، کاجر اور لٹارے کو چھوٹے ٹکڑے میں کاٹ لیں اور اس میں مسزڈ اور بیکنگ سوس پائی ہوئی بند کوئی ملا لیں۔ گوشت اور ہز یوں پر اورک لہسن، نمک اور کالی مرچ چمڑک دیں
- فرائینگ چین میں تین سے چار کمانے کے چمچ ڈالڈا کوکگ آکس کو گرم کریں اور اس میں گوشت کو تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں پھر اسی فرائینگ چین میں دو سے تین کمانے کے چمچ ڈالڈا کوکگ آکس ڈال کر تمام ہز یوں (لٹارے کے علاوہ) کو بھی فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائینگ چین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ میدہ ڈال کر بگی آگ پر بیس پچیس میں تھوڑی تھوڑی کر کے پختی ڈال کر ملا لیں۔





فیش گارلک بریڈ

اجزاء	مقدار	تعداد	نمک	حسب ذائقہ	ہر اوٹلیا	آدھی گلیسی	مارجرین یا مکھن	چار کمانے کے بیج
مچھلی	200 گرام	ایک عدد	کالی مرچ گدھری پس ہوئی	آدھا چائے کانچ	تازہ سویا	ایک چائے کانچ	والڈا کوکلب آئل	دو کمانے کے بیج
فریج بریڈ	پچھلے سے آٹھ عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد					

ترکیبے

- مچھلی کو صاف دھو کر اس پر ہلکا سا نمک چھڑک کر رکھ لیں
- بسن، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر باریک چیس لیں اور اس میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں
- مارجرین یا مکھن کو روم ٹیمپریچر پر کر کے اس میں پیسا ہوا معاصر ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں
- فریج میں والڈا کوکلب آئل کو گرم کر کے اس میں مچھلی کو تیز آگ پر خرابی کر لیں اور لکڑی کے بیج سے کھل کر بھرت بنا لیں
- مچھلی کو ہلکا سا خشک کر کے مکھن کے تیار کئے گئے پیسٹ میں ملا لیں۔ فریج بریڈ کی سلاسز کات لیں (پوری طرح سے علیحدہ نہ کریں)
- اور ہر سلاسز پر یہ پیسٹ اچھی طرح لگا دیں۔ اس بریڈ کو الومینیم ٹوائل میں بٹ پیسٹ دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر پندرہ سے بیس منٹ تک کرنا لیں

پیریز نیشنل سلاسز کو علیحدہ کر کے اس پر باریک کٹا ہوا سویا چھڑک دیں اور اسے حسب پسند سوپ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | اینگ کادقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



کیٹیپو مینس اسٹائل پین و سٹرائپڈ نوڈلز

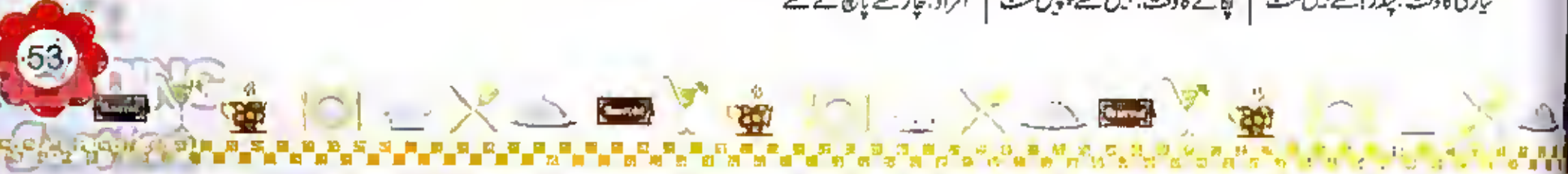
اجزاء

ایک پیالی	مٹنی	تین سے چار عدد	ہری پیاز	آدھا چائے کاس	ٹنک بسن کا پاؤڈر	ایک پیکٹ (200 گرام)	چائیز ڈوڈلز
حسب ضرورت	ڈالڈالو لیو آئل	دو کھانے کے کچھ	سو باساس	ایک چائے کاس	سلیڈ مرچ لہسی ہوئی	آدھا کار	جینکے ریجلی
		دو کھانے کے کچھ	اویسٹرساں	چھ سے آٹھ عدد	شرڈز	حسب ذائقہ	ٹک

تذکیبے

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے ٹنک ملے ہوئے اٹھتے ہوئے پانی میں ڈوڈلز کو ڈالیں اور چاب اسٹک سے نمبر ڈالیں تاکہ آپس میں الگ الگ ہو جائے
 - جینکوں کو صاف دھو کر اس پر ٹنک اور آدھا چائے کاس کا کچھ مٹید مرچ چھڑک لیں، شرڈز کے دو کھانے کر لیں
 - صاف نان اسٹک چون میں دو کھانے کے کچھ (اس سے زیادہ نہ ڈالیں کیونکہ نوڈلز کو چین فرائی کرنا ہے)
 - ڈالڈالو لیو آئل ڈالیں اور اس میں تمام نوڈلز کو پھینکا کر ڈال دیں۔ درمیانی آٹھ پر فرائی کرتے ہوئے دو تین منٹ بعد کچھ سے نوڈلز کو اٹھا کر اس کے نیچے تین سے چار کھانے کے کچھ پانی ڈال دیں تاکہ ٹکلی طور پر گرم ہو جائے۔ سنہری اور تختہ ہونے پر پلٹ کر پھینکی اوئی پلیٹ میں نکال لیں
 - فرائنگ چین کو اچھی طرح صاف کر لیں اور دو بار دس اس میں دو کھانے کے کچھ ڈالڈالو لیو آئل ڈال کر فرائی کئے
- پہریز نشینتھ فرائی کئے، اور نوڈلز کو بائیں میں دیکھ کر اس پر یہ ساس ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ☆ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ☆ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



کباب قیمہ

اجزاء

تین سے چار عدد آدھی گشھی آدھی پیالی	بری سرچس برادھنیا ڈالدا کوکک آئل	ایک کمانے کاٹج ایک چائے کاٹج تین چمچائی پیالی	چار ملٹز پنا: دا گرم مصالحہ دی	ایک کمانے کاٹج ایک چائے کاٹج آٹھ سے دس عدد	پنا ہوا پچتا نہی ہوئی لال سرچ کباب چینی	آدھا کلو حسب ذائقہ ایک کمانے کاٹج چار کمانے کے ٹچ	تیرہ نک ادرنک بسن پنا ہوا فرائی کی ہوئی پیاز
---	--	---	--------------------------------------	--	---	--	---

ترکیبے

- تیرے کوسان دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، چار عدد اور کباب چینی کو ہار یک ہیں لیں
- دی کو پینٹ کر اس میں پیاز، پچتا، نک، لال سرچ، گرم مصالحہ اور ہار یک چوپ کی ہوئی بری سرچس اور برادھنیا ڈال کر ملا لیں
- تین میں ڈالدا کوکک آئل کو گرم کریں اور اس میں ادرنک بسن گودہ سے تین منٹ فرائی کریں، پھر اس میں تیرہ ڈال کر سنہری فرائی کریں
- آخر میں دی کا کچھ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تیرے کو بیٹنگ ڈش میں ڈال دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے ادرن میں 180°C پر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- پیریز نٹیشن ادرن سے نکال کر لیوں کے تلوں سے سجائیں اور نان یا ٹیرمال کے ساتھ پیش کریں۔
- تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیٹنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



پز اپا ستا کیسیرول

اجزاء	پاسا	تیرہ	نمک	ادریک لہسن پناہا
ایک پکٹ (200 گرام)	آدھا کلو	مسب ڈائٹ	ایک کھانے کا چمچ	
پناز	شروزر	نمازکا پیسٹ	کئی دوئی لال مرچ	
ایک عدد درمیانی	چار سے چھ عدد	ایک پیالی	ایک کھانے کا چمچ	
جینڈ ویز	ادرائن	تھام	سپدا	
ایک پیالی	آدھا چائے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	
دودھ	ارجرین یا کھن	ڈالڈا کوکگ آئل		
آدھی پیالی	ایک کھانے کا چمچ	پاد کھانے کے چمچ		

ترکیبے

- نیچے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پاسا کو نمک نے پانی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکگ آئل ڈال کر (پکٹ پر دیے گئے نام کے مطابق) اہال لیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر ادھر سے ٹھنڈا ہانی بہا دیں
- تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکگ آئل میں پدپ کی دوئی پناز کا کھنگی سی نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں ادریک لہسن، نمک، لال مرچ اور تیرہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- فرائنگ تین میں ارجرین یا کھن میں بار پک کئے ہوئے شروزر اور مید ڈال کر سنہری فرائی کر لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے نمازکا پیسٹ شامل کریں
- نیچے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اس میں تیار کیا ہوا نمازکا پیسٹ اور آدھی پیالی جیز ڈال دیں۔ پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے ادا لیں

- شیشے کی خشک ڈش میں ڈالڈا کوکگ آئل کا تھوڑا سا تیر پھیلا کر ڈالیں پھر اس پر اپنے ہوئے پاسا کو کران میں تیر بھر دیں
- آخر میں کش کیا ہوا جیز، اجوائن، تھام اور ڈالڈا کوکگ آئل چمڑک کر پیلے سے گرم کئے، دوئے اور دن میں 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے دکھ کر بیک کر لیں
- پیریزنٹیشن سے اس کا مزہ دہالا کرنے کے لئے کس ہیزوں کو نمک اور کالی مرچ کے ساتھ فرائی کر کے اس کے ساتھ پیش کریں۔
- تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



پکن پہاڑی پلاؤ

اجزاء	
پکن	750 گرام
پاول	آدھا کلو
ٹک	حسب ذائقہ
اورک بسن پناورا	ایک کمانے کا بیج
نماز	پانچ سے چھ عدد
پسی: روٹی لال مرق	ایک پائے کا بیج
ہلدی	ایک پائے کا بیج
ٹنگ مینو	آدھی پیالی
برنی مرچیں	چھتے نمونہ
ڈالا VTF کا بیج	چار کمانے کے بیج

تذکیبے

- اس ڈش کو بنانے کے لئے پکن کے دو سے ساڑھے کلو کے کھانے کر والیں اور انہیں صاف دھو کر ٹک اور چنگی بھر ہلدی کے ساتھ ایک ہالی پانی ڈال کر اہلنے رکھ دیں
- پکن گھنے پر جانے اور آدھی ہالی پانی پختی رہ جانے کو چھتے سے اتار لیں اور پختی چھان کر ٹنگہ کر لیں
- پاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر پھر ٹک لے پانی میں ایک کئی اہال کر چھان لیں اور بڑے چین میں ایک کمانے کا بیج ڈالا VTF کا بیج ڈال کر اس میں پاول ڈال دیں
- ٹنگہ چین میں ڈالا VTF کا بیج میں اورک بسن کو فرائی کریں اور اس میں دہنے کئے ہوئے نماز، ہلدی،

لال مرق اور ہارک کئی اوٹی ہری مرچیں ڈال کر اتنی در بھونیں کہ نماز اچھی طرح گل جائیں

پھر اس میں اہال کر رکھ دوٹی پکن اور ٹنگ مینو ڈال کر کئی ٹنگہ دہنے تک بھونیں۔ آخر میں اس منہ لے کر اہلنے دہنے چادروں پر ڈال کر اوپر سے پختی ڈال دیں اور ڈھک کر کئی آدھ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دہ پر رکھ دیں

پسیر پزیشن اس سادہ سے پلاؤ کو سلاوا اور راتنے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | لپکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



اجزاء

ایک چائے کلوچ	مغیذ زرد	آدھا کلو	دو
ایک چائے کلوچ	چکن پاؤڈر	آدھی پیالی	دلی ہوئی دھنک کی دال
آدھی پیالی	دلی کا کدو	حسب ذائقہ	نمک
حسب پسند	کرنی پتے	ایک چائے کلوچ	پھاوا/مٹن
تین سے چار عدد	بری مرچیں	ایک عدد درمیانی	پیاز
آدھی گلیس	ہرا دھنیا	ایک چائے کلوچ	پسلی ہوئی لال مرچ
آدھی پیالی	ڈالڈا کنوا آئل	آدھا چائے کلوچ	بلدی

ترکیبے

- کدو کو پھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں اور دال کو دھو کر بھگو دیں
 - ڈالڈا کنوا آئل کو چھن میں گرم کریں اور اس میں زرد دال کو لٹا پتے ڈال کر کڑا لیں
 - پھر اس میں نمک، لال مرچ، بلدی، چکن پاؤڈر اور کدو ڈال کر بھجییں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔
 - بگنی آٹھ پر تھی دیر پکائیں کہ کدو گل جائے اور پانی خشک ہو جائے
 - دال کو پانی سے نکال کر کدو میں ڈال کر بھجییں اور باریک کٹا، دھنیا، بری مرچیں اور دلی پتے کو ڈال کر بگنی آٹھ پر ہم پر کھ دیں
- پریزنٹیشن کے دو پہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ اس مشورہ ذائقہ بھجیوں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

سرخ آلو بھجیا

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

تین عدد درمیانی	آلو	ایک کلو	چکن
آٹھ سے دس عدد	ٹماٹر لال مرچیں	دس سے پندرہ عدد	آلو بھجیا
ایک پوتھائی پیالی	ڈالڈا کنوا آئل	حسب ذائقہ	نمک
		ایک کھانے کلوچ	اورک لیسن پھاوا

ترکیبے

- آلو بھجیا کو دھو کر آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں، آلوؤں کو پھیل کر چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور سرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
 - چکن کو صاف دھو کر پھلنی میں رکھیں اور اچھی طرح خشک ہونے پر اس پر اورک لیسن مل کر رکھ دیں
 - پسلی ہوئی دھنک، لال مرچ، آٹھ سے دس عدد آلوؤں کو ڈال دیں، ساتھ ہی آلو بھجیا اور لال مرچیں ڈال کر ڈھک دیں
 - دس منٹ بعد اس میں چکن اور نمک شامل کریں اور ڈھک کر درمیانی آٹھ پر تھی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے۔ تیل غلیظہ ادا کرنے تک بھجیوں کر چھپے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن کے اس سادہ ذائقہ بھجیا کے ساتھ انجوائے کریں۔





کویتی بریانی

ادھانے کے لیے		ادھانے کے لیے		ادھانے کے لیے		ادھانے کے لیے	
دو کھانے کے لیے	نارنگ کا پیسٹ	آدھا چائے کاس	بہری	ایک عدد درسیانی	پیاز	آدھا کپ	اجزاء
دو کھانے کے لیے	لیموں کا رس	ایک چائے کاس	سفید زیرہ	دو عدد درسیانی	نماز	آدھا کپ	چکن
حسب ضرورت	الڈا کوکک آئل	آدھا چائے کاس	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کاس	چکن پاؤڈر	حسب ذائقہ	چاول
		آدھی پیالی	دسی	ایک چائے کاس	نہیں ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کاس	نک
							ادھانے کے لیے

ترکیبہ

- چکن کو نیم کر کے دیر فریزر میں رکھیں پھر اس کی ہڈیاں کاٹ لیں
- ایک چمکانی پیالی ڈالڈا کوکک آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرمائی کریں، پھر اس میں ادھانے کے لیے اور کھانے کے لیے اوستہ نما ذال کر فرمائی کریں
- جب نماز نٹھے پرا جائے تو اس میں چکن ڈال کر تیز آگ پر فرمائی کریں۔ پھر اس میں چکن پاؤڈر، نمک، الڈا، لال مرچ، بھنا ہوا کھانا، پیاز، زیرہ، گرم مصالحہ، دہان، لیموں کا رس اور نماز کا پیسٹ ڈال کر ملائیں۔ پانچ سے سات منٹ پکا کر چمکے سے اتار لیں
- چادراں کو نمک لے پانی میں دو کھانے کے لیے ڈالڈا کوکک آئل ڈال کر ہال لیں، پانی بخار کر چادروں کے درمیان میں چکن کے مصالحے کی تہ لگا کر دم پر رکھیں

پریزنٹیشن: ایک کسے ہوئے سلاؤ کو دہی میں ملا کر نائٹ، بالیس اور مزیدار بریانی کا لطف دہلا کر ہیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لیے



بسببی چکن کری

اجزاء

ایک کھانے کا کچ	چوبت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا کچ	سفید زیرہ	دو کھانے کے کچ	موگک پھل	ایک کلو	چکن
دو سے تین کھانے کے کچ	کڑی پیٹے	ایک کھانے کا کچ	بس: دلی ال مرچ	دو کھانے کے کچ	پیاز اور ناریل	حسب ذائقہ	ٹمک
تین پرتھالی پالی	دلی کا گورا	ایک چائے کا کچ	بلدی	ایک کھانے کا کچ	ہدف	دو عدد درمیانی	اورک لیس پھاوا
	ڈالدا کوکک آئل	تین سے چار عدد	بری مرچیں	ایک کھانے کا کچ	سفید ق	چار کھانے کے کچ	پیاز
				ایک کھانے کا کچ	آب ت دھنیا		بسے پنے

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز کو کاسٹے میں دبا کر پو لے پر رکھ کر اتنی دیر بھونیں کہ وہ نرم ہو جائے
- پنے، موگک پھل، سونف، دھنیا، زیرہ اور ق کو خشک فرمائیں، چمن میں بھون لیں اور اس میں ناریل، ماکرگرا، لہڑو میں باریک چوس لیں
- پھر چھنی ہوئی پیاز کو تھیل کر پیٹے، نوے مصالحے اور برنی مرچوں کے ساتھ تھوڑا سا پانی ڈالتے، نوے کلینڈر میں باریک چوس لیں اور اس میں اورک لیس، ٹمک، ال مرچ اور بلدی ملا لیں
- چین لیس ڈالدا کوکک آئل میں ثابت گرم مصالحہ اور کڑی پیٹے ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، دھنیا، دلی ال مرچ اور کڑی پیٹے کو تھیل دے دو
- اور جانے۔ پھر اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور درمیانی گرم پانی ڈال کر کھلی آٹھ پر چکن کھلے تک پکائیں
- آخر میں اعلیٰ کا گورا ڈال کر کھلی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیسو پزیشنیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر چادروں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: دہشتیس سے چالیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے



ہائی وے کڑاہی

اجزاء	
چکن	ایک کلو
نک	حسب ذائقہ
ادرک بسن پیاز اورک	دو کھانے کے کچھ
ادرک	دو ماچ کا گڑھا
کئی ہوئی لال مرچ	کئی ہوئی لال مرچ
سفید زرد	سفید زرد
چائے مصالحہ	چائے مصالحہ
ایک چائے کاجج	ایک چائے کاجج
ایک کھانے کاجج	ایک کھانے کاجج
دو کھانے کے کچھ	دو کھانے کے کچھ
تصویری پنشن	تصویری پنشن
پہا ہوا گرم مصالحہ	پہا ہوا گرم مصالحہ
گدڑی پسی: دوئی کافی مرچ	گدڑی پسی: دوئی کافی مرچ
ایک چائے کاجج	ایک چائے کاجج
ایک چائے کاجج	ایک چائے کاجج
ایک چائے کاجج	ایک چائے کاجج
دس سے بارہ عدد	دس سے بارہ عدد
دو کھانے کے کچھ	دو کھانے کے کچھ
حسب ضرورت	حسب ضرورت

ترکیبے

- چکن کے ہس سے بارہ کلو کر لیں اور اچھی طرح صاف دھو کر رکھ لیں
- کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے کچھ، دانا کو کھانے کے کچھ اور اس میں مرچوں کو تیز آج پر فرائی کریں، پھر اس میں چکن ڈال کر بگی مشہری ہونے تک لڑائی کریں اور کڑاہی سے نکال لیں
- پھر اس کڑاہی میں دو کھانے کے کچھ، دانا کو کھانے کے کچھ اور اس میں اورک بسن اور چکن ڈال کر لڑائی کریں اس میں لمبوں کا دس اور آدمی پانی پانی شامل کر دیں
- حسب پانی خشک ہونے پر چائے تو ہار یک کئی ہوئی اورک چھڑک کر بگی آج پر دم پر رکھ دیں
- پیریزیشنل ڈینیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اس میں چائے مصالحہ، تصویری پنشن، لال مرچ، گرم مصالحہ اور کالی مرچ کرنا کر رکھ لیں۔
- کڑاہی کو پیش کرتے رہے یہ مصالحہ چھڑک کر اچھی طرح بھون کر ڈش میں نکال لیں۔ گرم گرم نمک کے ساتھ اچھا لگائے کریں۔
- تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



لوبیا کی بریانی

اجزاء	
سندھ لوبیا	لڑھ پالی
چاول	نمن پالی
نمک	حسب ذائقہ
پٹا ہوا پس	ایک چائے کاس
دودھ درمیانی	پیاز
تین عدد درمیانے	نماز
ایک کھانے کاس	پسی ہوئی نال مرغ
بلیت گرم مصالحہ	بلدی
سفیڈ برہ	ایک چائے کاس
ایک کھانے کاس	آدھا چائے کاس
ایک کھانے کاس	برادھیا
آدھی گنسی	پورینہ
آدھی گنسی	ذاللا VTF بنا پسی
حسب ضرورت	

ترکیبے

- اربا کو صاف دھو کر تین پالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، چاول کو دھو کر بھگو دیں
- لوبیا کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے ابال لیں۔ پھر باریک کٹی ہوئی پیاز کو ذاللا VTF بنا پسی میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور چین میں پس، نمک، لال مرغ اور کٹے ہوئے نماز ڈال کر دو کھانے کے پیچ ذاللا VTF بنا پسی کے ساتھ بھوئیں
- نماز جب گلنے پر آ جائے تو اس میں فرائی کی، دلی پیاز اور لوبیا ڈال کر مائیکس اور بلیک آئیچ پر دم پر رکھ دیں
- علیحدہ بڑے چین میں دو کھانے کے پیچ ذاللا VTF بنا پسی میں گرم مصالحہ اور زبرہ ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں چاولوں کو (پانی سے نکال کر) ہلدی کے ساتھ ڈالیں اور اچھی طرح بھون کر چار پالی پانی اور نمک شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر درمیانی آئیچ پر پکے رکھ دیں، جب چادروں کا پانی خشک، دسنے پر آ جائے تو آدھے چاول نکال کر لوبیا والی مصالحہ پھیلا کر ڈالیں اور اس پر باریک کٹا، دوا برادھیا اور پورینہ ڈال کر چاول ڈال دیں
- ڈھک کر بلیک آئیچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریز نیشنل سٹریٹ اچھی طرح ملا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور اس سا، دھری پالی کا ساوا اور راجے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

نیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھ گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اسپاگسی شیزوان پوسٹو

اجزاء

ایک چائے کاجی	پسی ہوئی لال مرچ	چار عدد درمیانے
ایک چائے کاجی	کئی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ
ایک چائے کاجی	شیزوان ساس	دو جوئے
دو کھانے کے کچ	سویا ساس	دو چائے کے کچ
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے کچ

ترکیب

- آلوؤں کو چھیل کر لیبائی میں موٹے ملائزموں سے لیس۔ فریجک چین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور ان سٹریٹس کو سنبری فرائی کر کے نکال لیں۔ نمک اور پسی ہوئی لال مرچ چھڑک کر آلو کے ملائزموں کو اچھی طرح ملا لیں۔
 - فریجک چین میں تین سے چار کھانے کے کچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں لہسن اور ہونگ پھلیوں کو سنبری ہونے تک فرائی کر لیں۔
 - پھر اس میں زیرہ، تل اور نمٹا لینگ بونے آلو کے ملائزموں ڈال کر ملا لیں۔ آخر میں کئی ہوئی لال مرچ، سویا ساس اور شیزوان ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور چھوٹے سے اتار لیں۔
- پریزنٹیشن:** گرم گرم ڈش میں نکال کر ان چپے آلوؤں کو اپنے ہونے چاہیے فوڈ ٹریا چادروں کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

سرخ زیرہ تنگ

اجزاء

ایک کھانے کاجی	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو
ایک چائے کاجی	سیا زیرہ	دو کھانے کے کچ
آدھا چائے کاجی	کالا نمک	حسب ذائقہ
ایک کھانے کاجی	کھن	ایک کھانے کاجی
چار کھانے کے کچ	ڈالڈا کنولا آئل	دو چائے
		دو کھانے کے کچ

ترکیب

- دہی میں نمک ملا کر اسے صاف ستھرے ٹیل کے کپڑے میں باندھ کر اونچی جگہ پر لٹکا دیں تاکہ اس کا پانی مکمل طور پر نکل جائے۔ سفید زیرہ بھون کر چیس لیں۔
 - چکن کو کچھ دیر فریزر میں رکھ کر اس کے چوکور ٹکڑے کر لیں اور صاف دھو کر پیالے میں رکھ دیں۔
 - دہی مکمل خشک ہو جائے تو اسے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، ادراک، لہسن، فرائی پیاز، سفید زیرہ، سیاہ زیرہ، لال مرچ، کالا نمک اور ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اچھی طرح پیسٹ لیں۔
 - اس کپڑے سے چکن کی ڈبئیوں کو سرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے فریجک چین میں ڈال کر درمیانے آج پر فرائی کریں۔
 - جب چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو کھن ڈال کر فرائی کریں اور چھوٹے سے اتار لیں۔
- پریزنٹیشن:** ویسے تو اس مزیدار چکن کو پراٹھوں یا پوریوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے لیکن اسے ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی آزما لیں، زیرہ سے کالہیور دو ہالا ہو جائے گا۔





ٹوفو ویا کینیکیو ساس (Tofu with Yakiniku Sauce)

حصہ

ایک کھانے کا کچھ
آدھی گھنٹہ
آدھی پہاڑی

چلی ساس
برادشیا
ڈالڈا کنولا آگل

ایک چوتھائی پہاڑی
ایک کھانے کا کچھ
ایک چائے کا کچھ

سویا ساس
شہد
جینی

ایک چوتھائی چائے کا کچھ
ایک عدد درمیانی
ایک سے دو عدد

شک اور کک پاؤڈر
پیاز
ٹاہت لال مرچیں

200 گرام
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا کچھ

اجزاء

ٹوفو
ٹنگ
پکھا ہوا پس

ترکیب

- چھوٹے ساس چین میں شہد، جینی، سویا ساس، اور کک پاؤڈر اور چلی ساس ڈال کر بگنی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ چینی مکمل طور پر مل ہو جائے
- ٹوفو کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں، فرائینگ چین میں ڈالڈا کنولا آگل ڈال کر اس میں منبرے فرائی کر کے نکال لیں
- فرائینگ چین میں روکھانے کے کچھ ڈالڈا کنولا آگل ڈال کر پکھا سا گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی لال مرچ، چوپ کی ہوئی پیاز اور پس ڈال کر فرائی کریں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں ٹنگ، فرائی کئے ہوئے ٹوفو اور ساس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور باریک کٹا ہوا برادشیا چھڑک کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن: اہلی ہوئی اسپیکسٹی یا چاولوں کے ساتھ اس جاپانی ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ: اس ڈش میں ٹوفو کے ساتھ چکن بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

شیٹل ٹیبل

63

ING
Section



جسپینیز چیسزکیک (Japanese Cheese Cake)

اجزاء	120 گرام	سفید چائیکٹ پینی	120 گرام دوکانے کے بیج	فریش کریم اسٹرابیری جام	ایک پکٹ دوکانے کے بیج	ڈالڈا کوکک آئل	دوکانے کے بیج
-------	----------	---------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	----------------	---------------

ترکیبے

- فریش کریم کو صاف خشک پالے میں نکال کر خشکی کرنے رکھیں، انڈوں کی سفیدیاں اور زرویاں علیحدہ کر لیں
- سفید چائیکٹ کے پونے گزے کر کے پالے میں ڈالیں اور اسے گرم پانی پر رکھ کر پگھلائیں
- پھر اس میں کریم چیز ڈال کر گزنی کے بیج سے ملائیں تاکہ دونوں چیزیں یکجان ہو جائے۔ جب یہ کچھ بگاڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے پھینٹتے ہوئے اس میں ایک ایک کر کے انڈے کی زرویاں شامل کر دیں
- انڈے کی سفید یوں کو صاف خشک پالے میں ڈال کر اس میں پینی ڈالیں اور اسے الیکٹریک بیٹر سے اتنی دیر پھیلائیں کہ وہ اچھی طرح سخت ہو جائے۔ اسے چیز والے کچھ میں شامل کر دیں
- بیکنگ پیں میں بڑھ چڑھا کر اسے ڈالڈا کوکک آئل سے برش کر لیں اور تیار کیا ہوا آئیزر ڈال دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اور دن میں 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر کے نکال لیں
- آئیک کرنے کے لئے خشکی کی، دوکانے کو اچھی طرح پھیلائیں اور اس میں اسٹرابیری جام ملا لیں
- ایک کو مکمل ٹھنڈا ہونے پر آئیک کر کے فریج میں رکھ دیں

پیریڈیشنل شیڈ یز بروست چیز ایک بیک ہونے کے بعد بھی بے انتہا نرم رہتا ہے کیونکہ اس میں میدہ استعمال نہیں ہوتا۔ اور خاص مہمانوں کی آمد پر تو یہ نہایت مناسب انتخاب ہوگا۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے



شکر قند کا حلوہ

شکر قند کی کھیر

اجزاء

شکر قند	ایک کلو
دودھ	ایک لیٹر
چینی	ایک پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد

ترکیبے

- شکر قند کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور اس پر پلٹا پلٹا ڈالنا VTF ماہینی لگا کر درمیانی آگ پر دس سے پندرہ منٹ تک اور اس میں زردے کارنگ اور الائچی کے دانے ہیں کر ڈال دیں۔ اپنی دیر نہیں کہ شکر قند اچھی طرح بھین جائے (درمیان میں ایک سے دوسرے وقت پلٹ کر لیں)
- دودھ کو ہال کر اس میں زردے کارنگ اور الائچی کے دانے ہیں کر ڈال دیں اپنی دیر پکا نہیں کہ دودھ کی مقدار آدھی ہو جائے۔ پھر اس میں شکر قند کو پھیل کر ڈال دیں اور تکی آگ پر پکا کریں
- جب دودھ مکمل طور پر خشک ہو جائے تو شکر قند کو تکی کے پیچ سے نکال لیں اور اس میں ڈالنا VTF ماہینی شامل کرتے ہوئے بھوننا شروع کریں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں چینی شامل کریں اور اتنی دیر بھونیں کہ کھی ٹھیک ہو جائے
- پوریز نیشتر سے دس میں نکال کر باریک کئے دے ہادام پتے چمڑک دیں اور گرم گرم پیش کریں۔

نیاری کا وقت: دس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پچیس سے پچیس منٹ | افراد چھ سے سات کے لئے

اجزاء

شکر قند	آدھا کلو
دودھ	ایک لیٹر
چاول	آدھی پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
چھوٹی الائچی	چار سے پندرہ
ہادام	حسب پسند

ترکیبے

- شکر قند کو صاف دھو کر ہال لیں اور جب اچھی طرح گل جائے تو پھیل کر پیش کر لیں
- دودھ میں الائچی کے دانے ہیں کر ڈالیں اور دودھ کو پکنے رکھ دیں اور اس سے پندرہ منٹ تک آگ پر پکا کر اس میں چاول (دھو کر رکھے دے) ڈال دیں
- اس سے پچیس منٹ تک آگ پر پکا کر جب چاول کی سونگھی خوشبو آنے لگے تو اس میں پیش کی ادنی شکر قند اور کنڈینسڈ ملک شامل کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ پکانے پر گھیر گاڑھی ہو جائے گی تو اسے چوبیس سے اسی گھنٹہ سا خشک کر لیں اور پلینڈر میں ڈال کر پلینڈر کر لیں

پوریز نیشتر سے دس میں نکال کر ہاداموں سے سہا نہیں اور غصٹی کر کے پیش کریں۔

نیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پچیس سے پچیس منٹ | افراد چھ سے سات کے لئے



ریڈرز ریسپاؤس
کوئٹیسٹے ونر
بہاولپور سے ارم منیر قرار پائی ہیں

ویجیٹیرین فیش

اجزاء	تین سے چار عدد	برقی مرغیں	ایک اچھا کھنڈا	اردک	ایک بیانی
سوی	دو عدد	انڈے	ایک عدد درمیان	پیاز	چار بیانی
دودھ	حسب ضرورت	اہل روٹی کا چورا	ایک چائے کاس	کئی ہوتی لال مرغا	حسب ذائقہ
نمک					تین سے چار جوئے
پھس					

ترکیبے

- اردک، پھس، پیاز اور برقی مرغیوں کو کوٹ لیں اور دودھ کو ہال کر اس میں ملا دیں۔ اگلے آٹا پر دودھ کو پکنے دیکھ دیں
 - سوئی میں نمک اور لال مرغا ملا لیں اور دودھ کو ایک سے دو ہال آنے کے بعد اس میں سوئی شامل کریں۔ یکسر اچھی طرح گاڑا جاوے تو جو لپے سے اتار لیں
 - اس میں نش ساس اور باریک کٹا اور اسیا ملا کر پختی کی ہوئی نمے میں پھیلا کر کال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چوکو دکڑے کاٹ لیں
 - فریٹنگ پین میں ڈالا کھولا آٹا اور درمیان آٹا پر گرم کریں۔ ان کھولوں کو پھینیں اور انڈے میں ڈب کر کے ڈال روٹی کے چورے میں رول کریں اور سنہری فرانی کر لیں
- پیریز ٹینشن کے ان فنوں میں بغیر پھل کے پھلی کا ذائقہ ایک مزیدار تیز ہوتی ہے۔ اسے شام کی چائے پر حسب پسند پختی کیجیے کے ساتھ پیش کریں۔
- نیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فریٹنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے پندرہ عدد

ارم منیر کا تعارف
آپ کما، پکاتے ہیں بے حد لچکی رنگتی ہیں اور ڈالٹا کا دسترخوان کیا پھل
قاری ہیں انہوں نے وہ گھنٹہ پختی کی زینتی ہم سب کے ساتھ شریک کی ہے۔

Recipe Contest

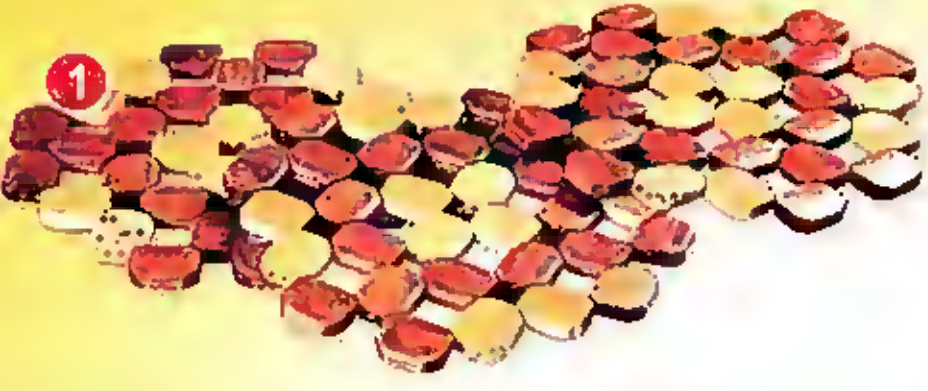
- ڈالدا ایڈوائزری سرورس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسٹرخوان ریڈرزکلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کاسمیٹیکل کھانوں میں سے اسٹارٹرز، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، ریلے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کادسٹرخوان ریڈرزکلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے۔ نگران کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کادسٹرخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسٹرخوان ریڈرزکلب ممبرشپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا ہے اسے ممبر بنانی دینے کے لئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون (ٹول فری): 0800-32532 پوسٹہ: P.O.Box 3660 کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

67
READING
Section



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالدا کی روایت رہی ہے اور ڈالدا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالدا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔



ڈالدا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/1,800 Rs. میں حاصل کیجئے

اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔



ڈالدا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift 1 2 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک اینک ڈرافٹ، Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. ٹلورہ ٹلفٹن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ٹلورہ)، 0800-32532 پوسٹ بکس 3660، کراچی، پاکستان

www.daldafoods.com، دالدا ایڈوائسری، dalda.advisory@daldafoods.com

”میری کامیابی کا راز مسلسل محنت ہے“ زویا میری

شاین ملک

کہانا پکانا اب آن لائن بزنس کے ساتھ ساتھ کالج انڈسٹری کی شکل بھی اختیار کر چکا ہے۔ پکانے والوں میں حساس اور تخلیقی ذہنوں والی خواتین اس مثبت تبدیلی سے ایک نئی تہذیب روشناس کر رہی ہیں۔ تجارت کھانے کی ہو تو اس مثبت تبدیلی سے طرز عمل کی نئی شاخیں پھوٹی ہیں، نئے نئے نگوے برآمد ہوتے ہیں، نئے خوابوں کے ساتھ اپنی زندگی کو خوشحال، خوشگوار اور دائمی سکون کی تلاش میں یہ پکانے سے دلچسپی رکھنے والی خواتین ہمارا بہترین سرمایہ ہیں۔

زویا میری بھی ایسی ہی ایک نوجوان ماں ہیں جو اپنی ایک سالہ بیٹی اور تین سالہ بیٹے کی موجودگی میں اپنے گھر سے کیئرنگ کا بزنس کر رہی ہیں۔ بیکنگ ان کا خاص شوق ہے لہذا اسی فن میں دل لے اور جنون کے ساتھ کام کر رہی ہیں۔ باقی باتیں ان سے مل کر کرتے ہیں...



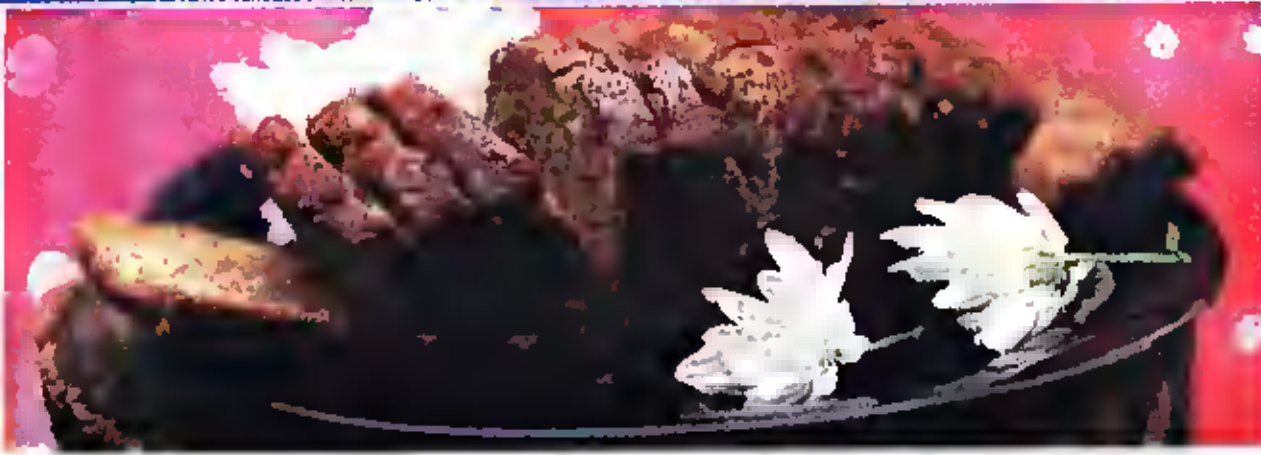
”زویا آپ کتنے عرصے سے بیکنگ کی اس لائن میں ہیں؟“

”میں تو میں 7 برس کی عمر سے ہی کے ساتھ بکن میں ہوں۔ اس وقت بھی بیکنگ سے دلچسپی تھی تو جو کچھائی بنانی جانی تھی میں اسے جاملے سنوارنے اور پکھنے کے لئے ان کے ساتھ ساتھ رہتی تھی۔ ہاتھ بہ طور پر پچھلے 8 برسوں سے اس تجارت سے وابستہ ہوں۔ ابی ہی میری چھٹی دکان اور اسٹاؤ ہیں کیونکہ انہیں بہت اچھی لگتی آتی تھی تو مجھے گھر سے باہر نکلی جانا نہیں پڑا۔ آپ کو تحرت ہوگی کہ میں نے کبھی سے باقاعدہ تربیت نہیں لی مابعد انٹرنیٹ، بین الاقوامی کوکک شوڈیا پھر میری اوردار شیف زینب کے ٹی وی شوڈ جو مقامی چینل پر پیش ہوتے ہیں۔“

”کیا صرف شوق کا ہونا کافی ہے تربیت کے لئے“

Tips "کا جانا ضروری نہیں؟"

"بھاری چیز آپ کا شوق، دیوانگی اور دل لہ ای ہے۔ یہی چیز ہی آپ



کریکٹ پر مجبور کرتی ہیں۔ کوئی بچہ غیر معمولی تھکنی تو ت رکھتا ہے پھر اسے دستہ دکھانے والے گھر سے اچھے لوگ مل جائیں تو شخصیت سنور جاتی ہے۔ میرا شروع ہی سے روایتی کھانے پکانے اور بیکنگ کے ساتھ ساتھ انٹرنیشنل کوکنگ میں بھی Tips کو جاننے کا دلور اور سیان تھا اسی لئے میں آج اس مقام پر ہوں کہ میری بنائی ہوئی ہٹا ہاریلڈ کی گرامی ریسٹورنٹ پر روزانہ سپلائی ہوتی ہے۔ مجھے ہر ہفتہ داری چھٹی پر کئی موسم کے ٹیکس بنانے کے آرڈر ملتے ہیں جن میں سے میں کچھ تھننے ہی پودے کر پاتی ہوں کیونکہ میرے نزدیک کام کی کو انٹی اہمیت رکھتی ہے تجارت یا پیسہ کمانا ثانوی حیثیت رکھتا ہے۔“

”گھر سے کام کرنے میں کچھ دشواریوں کا سامنا تو کرنا پڑا ہوگا مثلاً یہی کہ دروازے پر کون آ رہا ہے یا کھانے پر تنقید ہوتی ہوگی؟“

”میں ہوں۔ پاکستان آنے کے بعد شادی ہو گئی اور پھر بچوں کی ذمہ داریاں بڑھیں اور گھر بھی ساری کائنات ہے۔“
”آپ کی سگنچر ڈش یا ٹریڈ مارک کوئی ڈش ہے؟“
”بنانا بریڈ اور بولڈیٹ ایک اس کے علاوہ کپ ٹیکس بھی پسند کئے جاتے ہیں مگر بنانا بریڈ کا بہت شاندار و سپانس ملا ہے۔ ہر بیکر اپکانے والے کا فریڈ مارک در ایک ڈسٹری ہوتی ہیں مجھے بنانا بریڈ سے پچھا جا تا ہے۔“

”آپ اتنے چھوٹے بچوں کے ساتھ تجارتی جیادوں پر کیسے کام کر رہی ہیں یقیناً ٹائم مینجمنٹ کا گرا آتا ہوگا“

”ریسک تو ہر کام میں ہے۔ پہلے پہل میں بھی گھبراتی تھی کہ پتا نہیں کون آرڈر کر رہا ہے اور کون لینے آئے گا یا اگر کسی کو کوئی چیز پسند نہیں آئی تو کیا ہوگا مگر پھر خود کو حوصلہ دیا کہ کچھ تو Trust کرنا ہی پڑتا ہے اس شعبے میں منت یوں بھی بہت زیادہ ہے مگر اپنے Goal تو Set کرنے ہی پڑتے ہیں ورنہ ناچھی زندگی کے خواب کیسے پورے ہوں گے۔ تنقید بھی بہت بار ہوتی مگر میں نے اپنے کام پر مزید محنت کی اور ایک سے دو بار سے بارہوی چیزیں از سر نو بیک کر کے لوگوں کو پیش کیں یوں ریاضت کا پھل مل گیا جو بھر کے پھل سے کسی طرح کم نہیں ہے۔ تنقید کا مثبت پہلو آپ کے کام میں نکھار لاتا ہے۔ اسے بے عزتی تصور کرنا غلط تصور ہے، اپنی پکائی ہوئی کسی چیز کو گولانا بنانا یا بے حد عمدہ اور ذائقہ دار بنانا آپ کی ریاضت اور مسلسل سیکھتے رہنے کی کوشش ہوتی ہے تو ایک ایک دن ضرور بار بار ثابت ہوتی ہے۔ میں نے بھی اپنے لئے اچھی پرفیشنل بیکر بننے کا خواب دیکھا تھا جو آج بہت حد تک پورا ہوا۔ میں ہر نئے بیکر سے اسی عزم اور دلور لیکر امید رکھتی ہوں۔“

آپ کو حیرت ہوگی کہ میں نے کہیں سے باقاعدہ تربیت نہیں لی ماسوائے انٹرنیٹ، بین الاقوامی کوکنگ شوز یا پھر شیریں انور اور زینب کے ٹی وی شوز جو مقامی چینل پر پیش ہوتے ہیں

”جی ہاں تو سیکھنا پڑتا ہے۔ میرے ساتھ میرے اچھے مسرالی عزیزوں اور خاص کر شوہر کا مہلی انعام مٹائی نویت کا ہے۔ میں نوکروں پر بھی انحصار کرتی ہوں مگر نوکروں کے علاوہ میرے یہ عزیز مجھ سے بڑھ کر بچوں کا خیال رکھتے ہیں۔ میری بہت مدد کرتے ہیں مگر ان کا تعاون اور حوصلہ افزائی شامل مال زندگی تو میں آج نہ کامیاب بیکر ہوتی نہ کوئی مجھے جانتا ہی۔ میں نے اس کیریئر کے ساتھ خود اپنے آپ سے عہد کیا تھا کہ اپنے اندر کی ماں اور بیوی کو پیسے کی خاطر گہری نیند نہیں سلاؤں گی۔ میں اسکول جانے والے بچے کی ماں ہوں تو مجھے بچے کے اسکول کے اوقات میں اپنی سرگرمیوں اور دلچسپیوں کو نبھانا ہوتا ہے۔ میرے شوہر ہینگر ہیں وہ بھی میری حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ کبھی کسی کو شکایت کا موقع نہیں ملا۔ انعام ہی بنا ہے۔ اس کے لئے اللہ کا جتنا شکر کروں کم ہے۔“

”آپ کی پسندیدہ سیلیبرٹی شیفز کوئی ہوں تو بتائیں؟“
”شیریں انور، زینب اور لعل آئی چاہیٹ والی، ان تینوں استیوں میں کام کی مہارت تو نظر آتی ہے مگر فرورڈ کا شاہجہانک نہیں ہے۔“

”آپ کے ہاں مدرز ڈے کتنے اہتمام سے اور کیسے منایا جاتا ہے؟“

”آپ اپنے گھر میں اپنے کنبے کے لئے کچھ پکاتی ہیں تو وہ کیا چیز ہوتی ہے؟“

”مستقبل میں آپ کے کیا ارادے ہیں؟“
”میرا ارادہ ہے Event Management کھینی بنانے کا اور حوصلہ افزا مالات رہے تو ایک Cafe بھی ہے جو اپنی بریڈ اور ٹیکس پیش کرے، اس کے ساتھ ساتھ ہوم شیف کی معرفت کھانے آرڈر کئے جاسکتے ہیں۔“

”میرے ہاں تو بڑی چہل پہل ہوتی ہے۔ میرے شوہر بچوں کے ساتھ ٹی کر میرے لئے تقائف لیتے ہیں۔ میں اپنی امی کے لئے ایک بیک کرتی ہوں اور اپنی امی کو گھر بار کبھی باہر کھانے پینے بٹلے جاتے ہیں تو کبھی گھر پر ہی کھانا منگوا لیتے ہیں۔ خوب انجمائے کرتے ہیں۔ سال میں ایک ہی بار تو یہ دن آتا ہے۔ بھائی میرے دو ہیں اور دونوں ڈاکٹرز ہیں ملک سے باہر رہتے ہیں تو ان کی طرف سے بھی میں ہی امی کا مدرز ڈے مناتی ہوں۔“

”پکانے کے معاملے میں، میں بہت حد تک سوڈی ہوں۔ جی چاہا تو پکانے کھڑی ہو گئی جیسے آج کا کھانا خود بنایا ہے ورنہ ملازم ہی پکاتا ہے۔ میں صرف سپردا کرتی ہوں۔ بیکنگ البتہ بیسٹون ہے جو میں کسی کو اپنے ہمراہ کھڑا کر کے پورا نہیں کر سکتی وہ بغیر کسی اضافی مدد کے میں خود سنبھال لیتی ہوں۔ مجھے کھانے میں بریانی پسند ہے اور کھانے والوں نے اس کی تعریف بھی کی ہے۔ بریانی میں مکمل اجزاء کے ساتھ ساتھ چاولوں کو ہم پر لگا ہی کمال کا کام ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ میں تھائی، چائیز اور اٹالین کھانے بھی بناتی ہوں، جیسا سوزا دو گمرا رڈ پر صرف بیکنگ ہی کرتی ہوں اور برنس کے لئے دیگر کھانے محدود بنانے پر کبھی کبھی ہی بناتی ہوں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہر گھر کا ذائقہ اور رنگ استعمال کرنے کا معیار جدا ہوتا ہے ممکن ہے میں اس معیار کو نہ چھو سکوں۔“

”آخر میں لڑائیاں اور بیکنگ کی کچھ Tips بتادیں؟“
”میں لڑائیاں کی بنیوں کو بال کر بیک نہیں کرتی بلکہ Stripes کو گرما کر اسی یعنی پھین یا تھے کے ساتھ ہی Oven میں Bake کر لیتی ہوں اس طرح ہوتا ہے کہ یہ Stripes نرم ہو کر ڈھلکتی نہیں بلکہ سیدھی رہتی ہیں اور تھے کے پانی ہی میں گل بھی جاتی ہیں۔ آپ آزمائے آپ کا لڑائیاں کبھی خراب Shape کا نہیں بنے گا۔ اسی طرح بیکنگ میں سارا کمال Measurement (پیمانوں) اور Temperature (درجہ حرارت) کا ہمارا ہے۔“

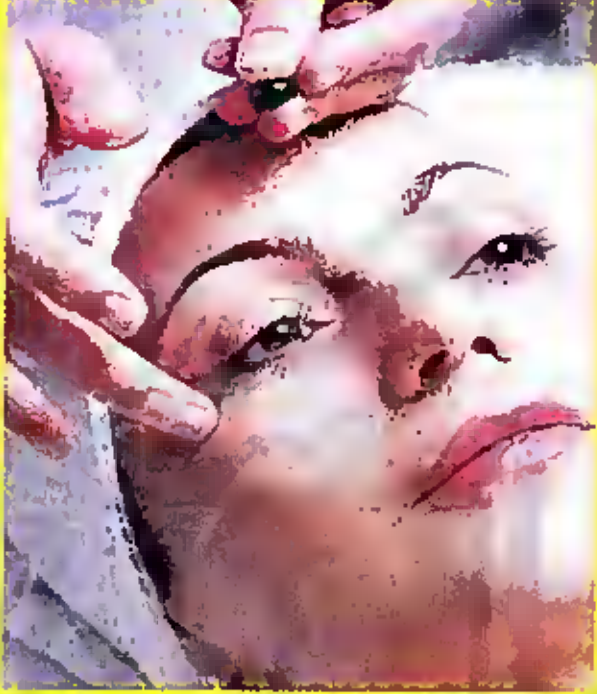
”امی کی کوئی نصیحت جو آج بھی آپ کو حوصلہ اور ہمت عطا کرتی ہو؟“
”امی شروع سے کہتی آ رہی ہیں کہ بڑوں کی عزت کرنا سیکھو اور دوسروں سے جنگ کرلو۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ چیز مجھ میں فروغ پیدا نہیں ہونے دے رہی بلکہ عزت کرنے سے عزت پانے کا جو شکر ہوتا ہے اس راہ طبیعت میں ما گیا ہے۔“

”آپ کی تصابلی تعلیم کتنی ہے؟“
”میں نے A.I. levels کے بعد معذور بچوں کے لئے سائنسی و نفسیاتی تعلیم سے متعلق کورس کیا تھا اور USA میں کچھ عرصہ اسٹیشن ایجوکیشن سے بھی وابستہ

مائیکرو ڈرما فیشنل کیا ہے؟

کچن میں موجود ہے اس فیشنل کا سامان

آپ نے مائیکرو ڈرما فیشنل کا نام حالیہ سالوں ہی میں سنا ہوگا۔ یہ اب پاکستان میں عام پارلوں میں بھی ہونے لگا ہے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں ایک ماہر حسن آپ کی جلد کی خاص حفاظت کے لئے مردہ خلیوں کو انتہائی نرمی سے الگ کرتی ہے۔ یہ ایک شفاف پیسٹ ہوتا ہے جو بالکل خاص اسی فیشنل کے لئے موزوں ہے۔ اس خاص مشین کے اوپر لگایا جاتا ہے اور اسے آپ چہرے پر گڑتے ہیں، حتیٰ کہ جلد کے مردہ خلیات علیحدہ ہونے لگتے ہیں اور اس کی جگہ بالکل تروتازہ اور خوبصورت جلد نمودار ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کے پاس مشین نہ ہو تو صرف کچن میں موجود چند اجزاء کی مدد سے اس مشکل کو آسان سمجھیں کیونکہ یوٹی پارلز میں بھی یہ خاصا فیشنل سمجھا جاتا ہے، تاہم بیلنگ پاؤڈر، لیڈر، آئل اور شہد کم دیش ہر گھر میں موجود ہوتے ہیں۔



اجزاء اور ان کا تناسب

بیلنگ پاؤڈر	1 چائے کانچ
لیڈر آئل	1 سے 2 قطرے
ٹائلس شہد	1/2 چائے کانچ

ترکیب:

براؤن شوگر	500 گرام
مچھیرن	1/2 چائے کانچ
پانی	ایک پیالی

ایک پیالی پانی کو ابال لیں۔ آدھی پیالی کے قریب رہ جائے تو چنگلی بھر پتھری ڈال کر اسے صاف کر لیں۔ انہی شوگر اور مچھیرن کو بیکسا گرم کر کے پانی میں شامل کر لیں۔ شوگر اچھی طرح ملا لیں اور کسی جاہ میں محفوظ کر لیں۔ جب بھی استعمال کرنا چاہیں اسے ہائیکرو دیو پر بیکسا گرم کر کے لگانے اور سونے کپڑے یا چھتے کے کپڑے سے صاف کر لیں۔ چہرہ ملائم رہ جائے گا بال بھی صاف ہونگے اور الرجی کا بھی خطرہ نہیں رہے گا۔

آئیے بیسن سے ویکس بنائیں

اجزاء:

بیسن	دو کھانے کے چمچ
بالائی والادودہ	1 کھانے کا چمچ
ہلدی	1/3 کھانے کا چمچ

ترکیب:

ان تمام اشیاء کو اچھی طرح بکس کر لیں۔ پیسٹ بن جائے گا اسے چہرے کے متاثرہ حصے پر 20 منٹ کے لئے لگا رہنے دیں اس کے بعد جگہ ہاتھوں سے چہرے کا مساج کریں اور اسے سینے میں رو سے تین مرتبہ استعمال کریں جلد کے نکار کے ساتھ ساتھ غیر ضروری بال بھی صاف ہو جائیں گے۔

کارن فلور سے ویکس بنائیں

اجزاء:

انڈا	1 عدد
چینی	1 کھانے کا چمچ
کارن فلور	زیادہ کھانے کا چمچ

ترکیب:

انڈے کو اچھی طرح پیسٹ کر اس میں تمام چیزیں بکس کر کے پیسٹ بنائیں اور اس کو 30 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اس کے بعد کسی نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔ نفع میں رہتا ہے استعمال کرنا چاہیں، جلد تازہ حاصل ہوں گے۔

پیتے سے ویکس بنائیں

ترکیب:

حسب ضرورت پیتے کو اچھی طرح پیش کر کے اس میں آدھی چائے کی چمچ کے برابر ہلدی بکس کر لیں پھر اس کو چہرے پر 20 منٹ تک لگا کر چھوڑ دیں اور سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔ نفع میں ایک بار استعمال کرنے سے بھی بہتر نتائج سامنے آئیں گے۔

مسور کی وال سے ویکس بنائیں

اجزاء:

مسور کی وال	1/2 پیالی
شہد	2 کھانے کے چمچ
دودھ	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

مسور کی وال بکس کر پاؤڈر بنائیں۔ اس پاؤڈر میں شہد اور دودھ بھی ملا لیں۔ جب بیک تیار ہو جائے تو 30 منٹ تک چہرے پر نکالیں جگہ ہاتھوں سے رگڑیں اس کے بعد نرم کپڑے سے چہرہ صاف کر لیں۔ غیر ضروری بال اور رداں علیحدہ ہو جائیں گے۔

اجزاء:

ٹائری	ایک کھانے کا چمچ
دائس کی گولیاں	1 عدد

Caresse

Fresh Sensation
Whitening Face Wash

Discover flawless,
even-toned skin
every day



PENTONOVA LTD - UK 



Vitamin B3



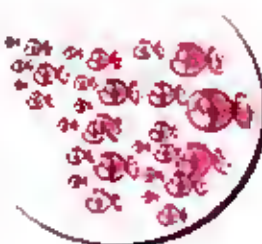
improves
skin texture

Licorice



white bright &
glowing skin

Sensational Beads



freshen up
your senses



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ☆ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ☆ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



رعنائی خیال، یہ ہیئر اسٹائل

ٹوئسٹ اینڈ پین اسٹائل

یہ سادہ اور آسان ہیئر اسٹائل ان دنوں نوجوان لڑکیوں میں خاصا مقبول ہے۔ اسے ٹوئسٹ اینڈ پین اسٹائل کہا جاتا ہے اور اس کی خوبی یہ ہے کہ یہ کم وقت میں آسانی سے بناتا ہے اور آپ کی شخصیت میں گلبر سا آ جاتا ہے۔
سادہ سے کینٹن پر ایک شہید بنا کے جب تک رنگ نہ مھرے جائیں تصویر نگاہوں کو خیر نہیں کرتی یعنی متاثر کن نہیں ہوتی یہی حال ہماری چوٹیوں اور بالوں کی لٹوں کا ہوتا ہے جنہیں جب تک کوئی واضح اور دلنریب سی شکل نہ دی جائے یہ بھلی نہیں لگتیں۔

ہمیں آپ کے صرف 2 منٹ درکار ہیں طریقہ ہم بتاتے جاتے ہیں...

- 1- آپ نے ہاں کہہ چکا ہے کہ اسے کرنے کے بعد اگر بال سیدھے یا کمری کئے ہوں یہ دونوں صورتوں میں اچھا ہیئر اسٹائل کہلاتا ہے یعنی آپ پر ہر صورت میں سوت کرنے کا۔
 - 2- سب سے پہلے بالوں میں اپنی پسند کے مطابق سیدھی یا سائیز کی ہنگ نکال لیں۔
 - 3- اب فرنٹ سے بالوں کا ایک چھوٹا حصہ لے کر جو ایک انچ کے برابر ہو، اب اسے بل ویتے ہوئے چہرے سے دور کر لیں۔ اگر بال پتلے اور چھوٹے ہیں تو انہیں خوب کس کر ٹوئسٹ و ہن اور پھر ان کے اوپر ہانکا سائیز اسپرے کر لیں تاکہ بال اپنی جگہ تھے رہیں۔
 - 4- اب اسٹائل کو سین کرنے کے لئے ایک بولبی پن لگا دیں۔ یہی مقام پر لگائیں جہاں بالوں کو بل دینے کے نتیجے میں کوئی سی شکل بنتی نظر آئے۔
 - 5- اب ایک پن کو کراس (انگریزی حرف X) کی شپ بنا سکتے ہوئے لگائیں۔
 - 6- ان پنوں کو بالوں سے پھانے کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ یہی تو اسٹائل ہے۔ آپ ہتھی چاہیں آرمی، ترمیمی، رفتی، ہمدی، کسی بھی Shape میں لگائے، ڈیزائن بنا سکتے۔
- لیجے آپ کا سبٹ پٹ ٹوئسٹ اینڈ بولبی پن ہیئر اسٹائل تیار ہے۔ اب چاہے تو آپ بال کٹے رکھیں یا ڈھیلی سی پونی ٹیل بنا لیں۔
اگر گھٹن بولبی پن دستیاب نہ ہوں تو ٹیل پالش کی مدد سے انہیں پینٹ کر کے سکھائیں اور، ناخن اسٹائلز کے ساتھ ہیئر اسٹائلز جو کسی بھی طرح سے شاعر کے ٹیل کی رعنائی کی ایک شکل جیسا ہے۔



اب باری ہے ملک تھراپی کی

دودھ کا فیس پیک کرے کڑی نگرانی



یہ کون نہیں جانتا کہ دودھ پینے سے ہمارا جسم مضبوط ہوتا ہے ہمیں کیشیم کی بڑی مقدار حاصل ہوتی ہے جو ہڈیوں کی صحت کے علاوہ دانتوں کے لئے بھی بے حد مفید جز ہے لیکن دودھ کا فیس پیک جلد کے لئے بھی بے پناہ فائدہ مند ہے۔

دودھ چہرے کی کلیننگ، ٹوننگ اور موچر انژنگ کرتا ہے جس سے چہرے کی نمی، ملائمت اور چمک برقرار رہتی ہے۔

جھانپیاں مٹانے کے لئے

چہرے کی جھانپیاں دور کرنے کے لئے دودھ اور سرسوں کا تیل ملا کر کایا جائے تو افاقہ ہوتا ہے۔ گیہوں کے آٹے کو تھوڑے سے دودھ میں ابھی طرح ملا کر رات بھر کے لئے رکھ دیں صبح اس کو چہرے پر پٹکے ہاتھوں سے لگا کر سان کریں اور کچھ حصہ جلد پر لگا رہنے دیں۔ سوکھ جانے پر دھو لیں۔ نیکر خیال رہے کہ چہرے کو کسی Milk فیس واش سے دھونا ہے، بعد میں عرق کباب کی جگہ ہی پھورا دینا ضروری ہے اور بہتر ہے کہ یہ کباب دنا سن C کے اسٹانی جزو پر مشتمل ہو۔



رنگت میں نکھار کے لئے

روانج دودھ کی بالائی میں ایک تھخا شہد ملا کر اپنی جلد پر لگائیں۔ اس سے جلد کی رنگت نرم ہوتی ہے۔ دودھ اور مرئی کباب کس کر کے پورے جسم پر لگانے سے جلد کا رنگ نکھرنا شروع ہوتا ہے۔ تازہ دودھ کا تھوڑا سا استعمال بھی بہتر بن سکتا ہے۔ اگر دودھ پھٹ گیا ہو تو اس کا استعمال بھی مندرجہ صحت نہیں آتا۔ یہ بھی جلد کو قدرتی پروٹین اور کیشیم عطا کرتا ہے۔

بڑھتی عمر کے اثرات دور کرنے کے لئے

نارین کو کم و کم کرس کر کے اس کا دودھ نکال لیں پھر اس دودھ میں تھوڑا سا مرئی کباب کس کر کے جلد کے کپلے رہنے والے حصوں پر روئی کی مدد سے لگا کر 20 منٹ تک اس کے سوکھنے کا انتظار کر لیں بعد ازاں میسن یا کسی بے بی سوپ سے چہرہ دھو لیں۔

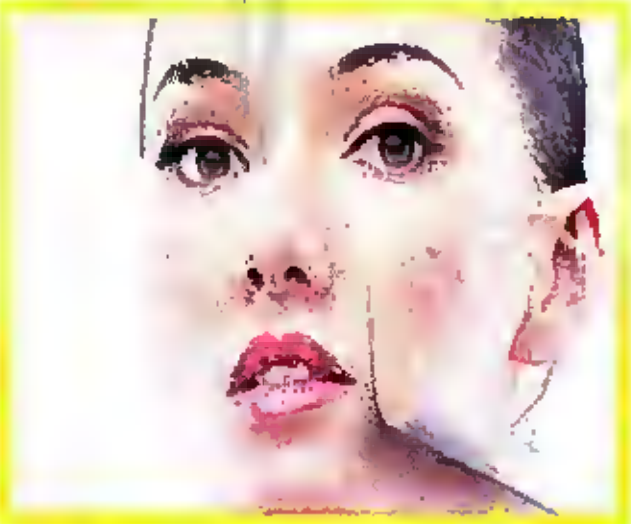
مردہ کھال کی صحت کے لئے

دودھ کی کچھ مقدار میں کاجر کا رس ملا کر لگانے سے پیرے کی جلد Tight

ہوتی ہے اور Dead Skin صاف ہو جاتی ہے۔ جلد میں قدرتی نمی اور تابناکی بھی آ جاتی ہے۔

کیل مہا سے دور کرنے کے لئے

دودھ میں تھوڑا سا نمک ملا کر چہرے پر لگانے سے کیل مہاسوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔ آدھا چائے کا چمچ کالائیل لے کر نہیں لیں پھر اس میں تھوڑا سا دودھ ملا کر مہاسوں کے داغ پر لگائیں مسلسل استعمال سے مہاسوں کے داغ مٹ جائیں گے۔



جھلساتی گرمیاں پھر سر پر آگئیں

کیا امی جی آپ نے کچھ ہوم ورک کیا؟

افشاں شاہد

دنیا بھر میں موسمیاتی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں گذشتہ برس کی طرح اس برس بھی موسم گرما اپنی تمام تر شدتوں کے ساتھ آ رہا ہے۔ پاکستان کے تمام میدانی علاقوں اور بالخصوص کراچی میں سال کے زیادہ تر مہینے گرمی کا راج ہوتا ہے، نہ صرف دن میں سورج اپنی پوری آہ و تاب کے ساتھ چمکتا ہے بلکہ رات میں بھی گرم اور جھلسا دینے والی ہوا آئیں چلتی ہیں۔

گذشتہ برس گرمی سے ہونے والی ہلاکتوں نے ایسی اندوہناک مثال قائم کی تھی کہ جس کا اندازہ نہیں تھا اور نہ ہی تیاری۔ ہر دم کی شدت انسانی مزاج میں بے سکوئی اور بے چینی، چڑچاہن پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے، خاص کر گرمی کو برداشت کرنا ٹھن سے زیادہ مشکل ہے اس موسم میں لوگ ان پہاڑی علاقوں میں جانا پسند کرتے ہیں، جہاں کا موسم گرمیوں میں بھی خوشگوار ہوتا ہے تاہم ہر انسان کی جیب اس بات کی اجازت نہیں دیتی اور نہ ہی ہر کوئی اپنا کام کاج موٹف کر کے میرڈافرنج کے لئے جاسکتا ہے۔ اگر آپ گرمی کے موسم کی شدت کو اپنے اوپر حاوی کر لیں گی تو کوفت بڑھنے کی، سبب چینی زیادہ محسوس ہوگی یوں بھی ہر چیز کے وہ پہلو ہوتے ہیں مثبت اور منفی اگر انسان منفی پہلو پر دھیان دینے کے بجائے اس چیز کے مثبت پہلو پر غور کرے تو وہی چیز اسے راحت پہنچانے کا باعث بن سکتی ہے۔ ذرا سوچئے کہ ہر موسم کی اپنی افادیت اور اہمیت ہے۔ یہ موسم گرما آتا تو فصلیں کیسے پکتی، ہمیں اناج کیسے ملتا؟ ان گنت اقسام کے خاص پھل مثلاً (آم، فالسے، ترہیز، باسک، اوغیر) کیسے حاصل ہوتے؟ جو گرمی کا تہہ کرنے اور طبیعت میں فرحت پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ بہتر بننا انسانیت پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ہم اگر کچھ اقدامات کریں تو نہ صرف ہم موسم گرما میں پرسکون رہ سکتے ہیں بلکہ دوسرے موسموں کی طرح اس سے لطف اندوز بھی ہو سکتے ہیں تو آئیے تھوڑا سا ہوم ورک بناتے چلیں۔

ہجرت سے ہی ماورائے میں مختلف اقسام کے مشروبات متعارف ہوتے ہیں لیکن یہ ذہنی طور پر تو پیاس بجھا کر تسکین پہنچاتے ہیں لیکن مصنوعی دواؤں اور شکر کی وجہ سے صحت کے لئے بھی مضر ہوتے ہیں۔ اس لئے امی جی آپ اپنے خاندان کے لئے ایسے مشروبات گھر میں تیار کریں جو نہ صرف گرمی میں راحت پہنچانے کا باعث ہوں ساتھ ہی غذائی ضروریات بھی پوری کرتے ہوں۔

یہ مشروب گرمیوں میں بہت شوق سے پیا جاتا ہے، بازاروں میں باآسانی دستیاب ہوتا ہے لیکن ہر بڑے یہ دھڑکاؤ دہتا ہے کہ یہ پانی صاف پانی اور معیاری چینی سے بنا ہوا بھی ہے کہ نہیں اس لئے آپ کو چاہئے کہ گھر میں ہی بنائے گا اہتمام کریں یہ بہت جلدی اور باآسانی بننے والا مشروب ہے۔ اس موسم میں لمبوں پانی کے ساتھ ساتھ چھلوں کے عریات کے شربت بھی فرحت بخشتے ہیں۔ آپ ایسا کریں کہ ایک ہی بار شیرا تیار کر کے آٹس کیوز کی شکل میں ذخیرہ کر لیں۔ شیرے کے لئے ایک کلو چینی، ایک لیٹر پانی میں شامل کر کے چھینچے پر چھایوں اور دھواؤ آٹا چھچھائی رہیں جب چھائی پانی میں مل ہو جائے اور تھوڑا سا گڑھا ہو جائے تو چھینچے سے نیچے اتار لیں اور ٹھنڈا ہو جائے تو اسے بوتل میں بھر کر فریج میں رکھ دیں یا آٹس کیوز فریج میں محفوظ کر لیں۔ اب جب بھی ضرورت پیش آئے، اچانک مہمان آجائیں یا خود آپ کو روزگار ہو تو پانی میں شکر کھولنے کی زحمت سے بچیں گی، نوراً شربت تیار ہوگا اور اس کھلے پانی کی مدد سے وقت بھی بچائیں گی۔ جن لوگوں کو گرمیوں میں BP low ہونے کی شکایت رہتی ہے یہ ان لوگوں کے لئے بھی بہت ہی مفید ہے۔ اس مشروب سے نہ صرف بی پی کنٹرول میں رہتا ہے ساتھ ہی ساتھ نمکیات کی کمی بھی دور ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں مشورہ روز کا شربت اور بنایا کیری کے شربت بھی اونگٹے سے محفوظ رکھنا ہے۔

دن میں دو بار یعنی صبح و شام نہانا

یوں تو روز نہانا صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے لیکن موسم گرما میں نہانے کی افادیت اور بڑھ جاتی ہے۔ نہانے کے بعد تازگی کا احساس ہوتا ہے لیکن گرمیوں میں بھی کنگلے پانی سے نہانا چاہئے اور نہانے کے فوراً بعد اسے ہی اور کچھ کے سامنے نہیں ہانا چاہئے یہ صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔

ٹھنکین لسی اور میٹھی لسی

ٹھنکین اور میٹھی لسی کو گرمیوں میں اپنی غذا میں شامل کرنا چاہئے اور اپنے بچوں کو بھی ضرور دینا چاہئے۔



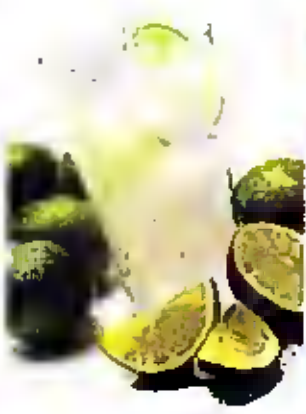
اکثر لوگ گرمیوں میں کچھ بھی کھا لیتے ہیں تو تیزابیت ہو جاتی ہے۔ وہی یا لسی السر اور تیزابیت کو ختم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ فالسے کا شربت اور پیاز کا استعمال سن اسٹروک ٹکٹے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اگر گرمیوں میں ہم اپنی غذا پر توجہ دیں، باہر نکلنے سے پہلے احتیاطی تدابیر اپنائیں جائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ اس موسم کی شدتوں کا مقابلہ کرنے کی سکت نہ بڑھ جائے۔ موسم تو مرنے مارنے پر چل سکتا ہے مگر آپ کی حموزی سی سکت عملی اور گرواری کے موسم سے واقفیت کئی سالوں سے بننے میں مدد دے سکتی ہے تو پھر بتائیے امی جی کچھ کیا اوم ہوگا؟

اس لئے دن کے اوقات میں 11 سے ۳ بجے تک ٹھنکین اور تو باہر نکلنے سے گریز کرنا چاہئے۔ اگر کام کے لئے باہر نکلنا ناگزیر ہو تو اپنا سر چھانپ کر نکلیں۔ خواتین ایسٹریٹ کا استعمال کریں اور مرد حضرات اور بچے کیسے کا استعمال کریں۔ سیاہ رنگ کا استعمال کم سے کم کریں یہ سورج کی منفی شعاعوں کو جذب کرتا ہے۔ سن گلاسز کا استعمال بھی فائدہ مند ہے اس کے استعمال سے آنکھوں کی الرجی سے بچا جاسکتا ہے۔ یا در ہے کہ آٹھ چہم گرمی کی دہائی تیاری ہے۔ پیاز بھی جیب میں رکھنے سے اونگٹے سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ خاص کر اونچے والے ذوں میں ان چند احتیاطی تدابیر سے بے فکر اور ناگہانی امراض سے بچاؤ کیا جاسکتا ہے۔



پینے والے کپڑوں کی تیاری

موسم گرما کی شروعات سے پہلے ہی اس سوئی اور لان کے کپڑے تیار کر لینے چاہئیں کیونکہ ان کپڑوں میں گرمی کم سے کم محسوس ہوتی ہے، جو لوگ تنگ اور چست کپڑے پہننے کے شوقین ہوتے ہیں انہیں چاہئے کہ وہ اپنے ٹاپ میں رو بدل کر وائس کیونکہ گرمیوں میں ڈھینے ڈھالے کپڑے پہننے چاہئیں تاکہ قدرتی ہوا جسم میں سے ہوا اور پینے کی وجہ سے الجھن نہ ہو۔ اسی طرح زیادہ گرمی سے بیزادی محسوس ہونے لگتی ہے اور ایک بہت ضروری بات جب بھی گرمیوں کے کپڑے خریدیں ہلکے رنگ کے کپڑوں کو ترجیح دیں کیونکہ گرمیوں میں نسبتاً ہلکے رنگ کے کپڑے نہ صرف آنکھوں کو بھلے لگتے ہیں بلکہ انسان کی طبیعت کو پرسکون رکھنے کا باعث بھی بنتے ہیں۔ اس سال تمام نئی گرمی لان کے ڈیزائنرز نے اب تک مارکیٹ میں Pastel Colours کے ساتھ ملبوسات متعارف کرائے ہیں۔



مشروبات کا استعمال (لیموں پانی اور ستو)

گرمیوں میں ٹھنکین لسی نہیں کھائی جاتی بلکہ کھانے پینے کا بالکل بھی جی نہیں کرنا، اول چاہئے کہ ٹھنڈے مشروبات سے پیاس بجھائی جائے۔ اس

اسکارف اور کیپ کا استعمال

اس موسم میں گھر سے باہر نکلنا بہت دشوار ہو جاتا ہے کیونکہ سورج کی تپش اور گرم ہوا ہمیں نہ صرف جلد کو جھلسا دیتی ہیں اور لوگٹے کا بھی ذریعہ رہتا ہے۔



HINI... سوائن فلو سے جنگی پیادوں پر نبتے

یہ ڈائریل انتہیکشیٹی ہے بہن کی کوئی اسٹیجی ماریو گیس نہیں ہوتی

13 مارچ 2016

سوائن فلو کا تازہ ترین ورژن H1N1 2009 میں سامنے آیا۔ اس کے بعد 1030 میں 61 اور دولت وائرس کے علاوہ بہت سے دیگر وائرس بھی سامنے آئے۔

تکتے ہیں۔ خیال رہے کہ موسمی کے ساتھ ساتھ اعلیٰ بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ اگر قدرتی طور پر مدافعتی نظام وائرس پر قابو نہ پاسکے تو Antiviral ادویات کا استعمال کیا جانا ضروری ہوتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

متاثرہ افراد کو بھرپور نیند لینی چاہئے، پانی اور پھلوں کے عریقات کا زائد استعمال کرنا چاہئے۔ صحت مند افراد کے لئے بھی لازم ہے کہ ناک کو Cover کر کے چھینکے کی عادت اپنائیں۔ متاثرہ شخص کے استعمال شدہ ٹشو پیپر ز اور درمال یا تولیہ ناپید کر دیں۔

بار بار ہاتھ دھوئیں خاص کر واش روم جانے کے بعد، کھانے سے پہلے، کھانے پکانے سے پہلے اور بعد میں، گھر کی صفائی کے بعد، پانی نہ میسر ہو تو پینڈ سینی نائزر سے ہاتھ صاف کئے جائیں۔ متاثرہ شخص کے بستری چادر، کپیل، بکلیہ بدلتے رہیں اور دھوپ میں کچھ دیر رکھ دیں۔ اس کے قریب رکھے فرنیچر کی ڈسٹنگ متعدد بار کریں۔ لوگوں سے ملاقات میں کچھ کی کریں۔

سوائن فلو بیکٹیریل و بائیوٹیکس ایڈا کوئی ایٹمی بائیوٹیکس مرض کا علاج نہیں کر سکتا۔ اگر آپ رچکی کے مراحل میں ہوں تو فلو سے بچنے کی حتی الامکان کوشش کریں، کیونکہ متوقع ماؤں کو ڈائریل اور بیکٹیریل امراض لاحق ہونے پر میٹر ترین ادویات مہیا نہیں کی جاسکتیں۔ وہابی امراض کا علاج ہونے کی وجہ سے ماں اور بونے والے بچے کی جان کو خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔

سوائن فلو کے وائرس کی ایک قسم H1N1 انسانوں کو سب سے زیادہ متاثر کرتی ہے۔ اس کی ویکسین پاکستان میں دستیاب ہے تاہم اب ایسی بھی ویکسین میسر ہے تو جوتیوں اقسام کے انفلوئنزا وائرس سے محفوظ رکھتی ہے۔ اگر مریض کی عمر دس برس سے زائد ہو تو ایک ہی نیکا کافی ہے، لیکن دس برس سے کم عمر بچوں میں ایک ماہ کے وقفے سے دہیکے لگائے جاتے ہیں جبکہ حفاظتی نیکا لگوانے کے 3 ہفتوں بعد مریض مکمل طور پر محفوظ ہو جاتا ہے۔ اس مدافعتی نیکے کا اثر ایک برس تک قائم رہتا ہے۔

ضرورت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ مریض کے چھینکے یا کھانسنے کے دوران تھوک کے اڑنے والے ذرات بھی فلو کی لپٹ میں لاسکتے ہیں۔ ہاتھ دھونے کی ہدایت ہوں کی جاتی ہے تاکہ ہاتھوں سے کام کرنے، کھانا کھانے یا کھانے کی اشیاء فروخت کرتے وقت کسی انسان سے ہاتھ چھو جائے یا غذا سے چھو جائے تو بھی مختلف بیماریوں کے وائرس منتقل ہو سکتے ہیں۔

سوائن فلو کی علامات

یہ ایک قسم کا نزلہ ہے اس لئے ناک سے پانی برنا سب سے پہلی علامت ہے۔ مسلسل کھانسی، بخار، گلے کی خرابی، شدید جسمانی تھکن، تھکے کی شکایت، بھوک کی کمی اور سرد درمنا شامل ہے۔

پبلک ٹرانسپورٹ، اسپتالوں، جوم کی دیگر جگہوں اور بڑے اجتماعات میں جانا ضروری ہو تو ماسک پہن کر جانا درست عمل ہے۔ کیونکہ بہت سے لوگ راستوں میں تھوکے کی بری عادت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ کھانسنے اور چھینکنے ہوئے ناک اور منہ پر رو مال نہیں رکھتے، یوں فضا میں Droplets پھیلنے

2016 میں صحت کے حوالے سے صوبہ پنجاب سوائن فلو سے لقمہ اجل بن چکا ہے۔ ایک مٹا ہوا اندازے کے مطابق سوائن فلو سے سب سے زیادہ اموات راولپنڈی میں ہوئیں۔ موسم سرما میں نزلہ، زکام اور موسمی کی وبا پھیلتی ہے۔ سوائن فلو بھی انفلوئنزا کی ایک قسم ہے۔ دوسری جانب WHO نے H1N1 کے بعد H2N3، H3N1، H2N1، H1N2 کے وائرس کی موجودگی سے باخبر کیا تھا۔ یہ تمام وہی وائرس کہلاتے ہیں۔ مغربی ملکوں میں یہ سور کے بالوں اور گوشت کے سفر اثرات کے باعث پھیلتا ہے اور پاکستان جیسے مسلمانوں کی آبادیوں میں یہ دیگر جانوروں اور انسانوں سے پھیلتا ہے۔ یہ وائرس 60 برس سے زائد عمر کے افراد اور 5 برس سے چھوٹی عمر کے بچوں کو آسانی سے اپنا شکار بنا لیتا ہے۔ عاود وائرس ایسے افراد جن کا مدافعتی نظام کسی بھی سبب سے کمزور ہو، نئی ماؤں یا دوسے کے مریضوں کے لئے بھی خاص احتیاط اختیار کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔ موسم سرما کے رخصت تک اور گرمیوں میں بھی تھوک اور بلغم کو خارج کرنے کی





ذہنی معذورین کو ہنر مند بنانے والا پہلا ادارہ

اپنی مدد آپ کے تحت کام کرنے کا جذبہ صادق

ہاسکٹ بال اور Tae Kwondo کی تربیت حاصل کرتے ہیں۔

انٹیشنل اوپیکس

KVTG نے اپنے قیام سے اب تک 1,015 میڈلز جیت کر پاکستان کا 24م روشن کیا ہے۔ یہ 1992ء سے انٹیشنل اوپیکس میں حصہ لے رہے ہیں۔ مس اعظم نے ہاسکٹ بال میم کی سربراہی میں پاکستان کی نمائندگی کرتے ہوئے سٹور میڈل جیتا۔ یہ مقابلے 2015ء میں لاس اینجلس کے مقام پر منعقد ہوئے تھے۔

VISION 2025

- ہمارا مسم ارادہ ہے کہ ہم اگلے دن برسوں میں اپنے قہرانی ہونٹوں کا پوسٹلنگ، تربیتی مرکزوں اور ادارے کی نمائندگی میں بہتری لائیں۔
- اپنے منصوبوں کی تکمیل کے لئے اثر پذیر پروگراموں کو بہتر بنائیں۔
- خصوصی ماہرین تعلیم کی خدمات لے کر ادارتی انٹرا سٹریٹجی کو بہتر بنائیں اور پیشہ ورانہ تربیتوں کو نکھام قائم کریں۔
- مختلف تعلیمی کاموں اور ورکشاپوں کے لئے مناسب جگہ دستیاب ہو سکے۔
- اپنے مرکز کو اعلیٰ ترین سطح کا قومی ادارہ بنائیں تاکہ خصوصی تعلیم کے اسکولوں کی معاونت کی جاسکے۔
- ہمارا مصلح نظر یہ بھی ہے کہ KVTG کو ایک Hub بنا کر بہترین ماہرین تیار کریں جو معذور افراد کو اپنی مشکلات سے نبرد آزما ہونے کے لئے تیار کرے۔
- ان منصوبے کے تحت ہم ایسی رہنما کتب شائع کرنا چاہتے ہیں جو خصوصی زبان اور خصوصی قواعد و ضوابط کے مطابق ہو۔ یہ کتب والدین، اساتذہ، تربیتی ماہرین، آجروں اور ماہرین مراعات الرائد رہنمائی کے لئے دستیاب ہو سکے۔

معذور افراد کی بین الاقوامی نمائش 2015ء

26 نومبر 2015ء کو منعقد ہونے والی پاکستان کی پہلی معذور افراد کی بین الاقوامی نمائش نے 5000 سے زائد بچوں، اساتذہ اور تعلیمی اسکولوں کے نمائندگان کو ایک پلیٹ فارم مہیا کیا۔ اس نمائش کے ذریعے خصوصی معذور افراد کو اپنی ہنر مندی، صلاحیت، قابلیت اور کارناموں کو دنیا کے سامنے لانے کا موقع ملا۔ جس سے یہ ثابت ہوا کہ بلا ہر معذور افراد حقیقتاً مختلف قابلیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس نمائش کے ذریعے انہیں اس بات کا احساس دلانے میں مدد ملی کہ وہ عام افراد سے مختلف نہیں اور وہ بھی عام معاشرتی تقریبات میں مانگی ہوئی، پابندی اور روک ٹوک کے حصہ لے سکتے ہیں۔ پاکستان میں پہلی بار آٹو سٹریٹجی کی تکنیکی معاونت کے ساتھ ویلنڈنگ، کاؤنٹنری، اینٹینک اور آٹو سٹریٹجی کے تربیتی شامل کی گئی جس کے لئے Deutsche Gesellschaft for International Zusammenarbeit (GIZ) کا تعاون شامل رہا۔ KVTG نے اس اعلیٰ تکنیکی اور ماہرانہ شیبے کی تربیت فراہم کر کے معذور افراد کو جدیدہ مستندوں میں نمایاں کارکردگی پیش کرنے کا موقع دیا۔

بین الاقوامی تحریک لندن 2012ء اولمپک گیمز

اس منصوبے کے تحت برٹش کونسل اور برطانوی کھیلوں کے ادارے دنیا بھر کے نوجوانوں کی کھیلوں کی سرگرمیوں کو فروغ دیتے ہیں۔ پاکستان میں صرف Intellectually Challenged Institute یہ فریضہ ادا کر رہا ہے۔

KVTG میں کھیلوں کی سرگرمیاں

زیر تربیت افراد کو چھلنگ سرگرمیوں میں شریک کیا جاتا ہے جہاں وہ قومی اور بین الاقوامی سطح کے مختلف کھیلوں مثلاً ٹیبل ہال، کرکٹ، Bocca، بیسٹ بال

کراچی روڈ کونسل ٹریننگ سینٹر یعنی پیشہ ورانہ تعلیم تربیت کا یہ ادارہ اگست 1991ء میں قائم کیا گیا۔ الرضی ہاسٹل یعنی ادارے کی افتتاح گاہ کا افتتاح مئی 2003ء میں عمل میں آیا۔ مختلف ذہنی بیماریوں مثلاً Dyslexia (زبان کی لڑکھائیت) اور Dyscalculia ADHD سے مکمل ذہنی پسماندگی مثلاً آئی کیو کا 70 یا اس سے بھی کم درجے کے بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی نشوونما اور سیکھنے کے عمل میں پیشہ ورانہ مہارت مہیا کرنا شامل ہے۔

اسناد

روڈ کونسل ٹریننگ کا پروگرام سندھ ٹیکنیکل ایجوکیشن اور روڈ کونسل ٹریننگ اتھارٹی STEVTA سے رجسٹرڈ ہے۔ ISO 9001:2008 Certification کے مطابق ادارہ پیشہ ورانہ مہارتوں میں ممکنہ حد تک اعلیٰ معیارات کا تعین کر کے خدمات پیش کرتا ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ ذہانتوں کی تکمیل کے لئے پہنچ قبول کر کے ہم نئی مہارتوں کو سیکھ سکتے ہیں اور اسی طرح معاشرے کے کارآمد اور ذمہ دار شہری بن کر بحال کر دیا کر سکتے ہیں۔

کسب کردہ ہنر مندی

پاکستان میں پہلی بار ذہانتوں کے پہنچ قبول کرنے والے افراد نے صحیح معنوں میں زندگی کا تجربہ کیا۔ وہ کام کرنے کے لائق تھے، طلباء کے تاداروں اور انٹرن شپ پروگرام کے تحت برطانیہ میں ان کی کارکردگی نقدیاً نشان رہی۔

ملازمتوں کی دستیابی اور خدمات

حال ہی میں 500 سے زائد مہاجرین کرنے والے تربیتی افراد کو مختلف ملٹی نیشنل کمپنیوں اور ٹیکوں میں ملازمت دی گئی۔

7 سہولت آمیز اشیاء رکھیں بچوں کو مشغول جھولا اور جھولا پٹیاں بچوں کی نشوونما کے اہم جز بھی ہیں



پروگرامنگ ٹولز Programming Tools
آج ہم ڈیجیٹل رور میں رہ رہے ہیں جہاں انٹرنیٹ، فونز، کمپیوٹرز اور ٹیبلٹس زندگی کے لازمی جز ہیں۔ ایسی ہی بچوں کی ایک Game ہے جس میں بچے رنگداروں کو استعمال کر کے Drag & Drop سے پروگرام میں شامل ہو کر کچھ بنا جاتا دیکھتے ہیں۔



روبوٹس

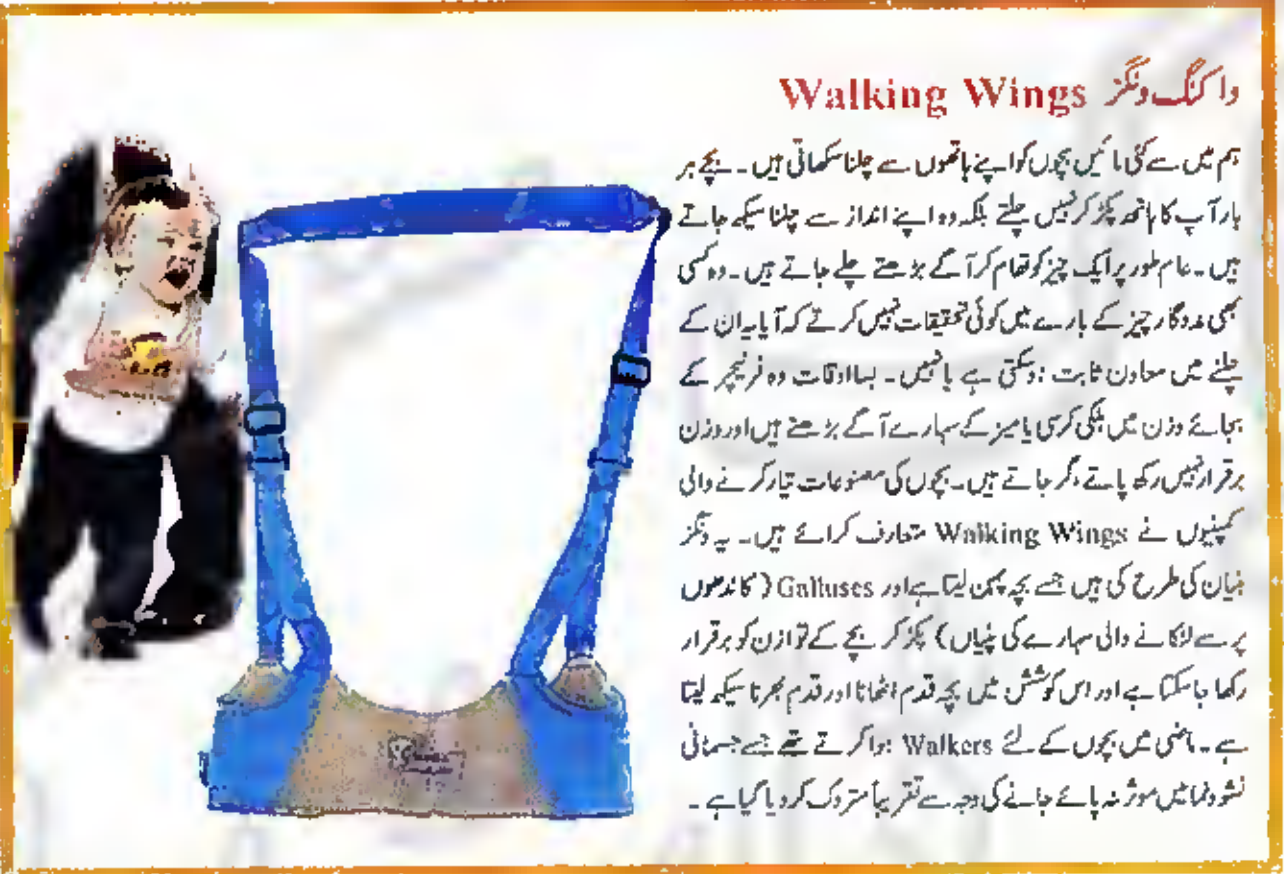
گزر رہا ہے وہ وقت جب چھوٹے بچے کھلونوں میں گاڑیاں اور چھوٹی بچیاں گاڑیاں گڈوں سے کھیلا کرتی تھیں اب بچے نئی ٹیکنالوجی سے مزین کھلونے خریدتے ہیں چنانچہ جدید دنیا میں بچوں کے کھیلنے کے لئے ای طرز کے کھلونے روبوٹس مارکیٹوں میں فروخت کے لئے دستیاب ہیں۔



خاص پیچ

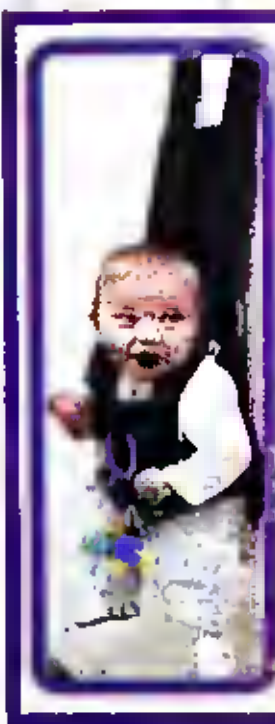
عام طور پر بچے پیچ کے ساتھ کھیلنے ضرور ہیں مگر کھانے میں کم ہی دلچسپی لیتے ہیں، ایسے ہی پیچ میں رکھ کر کوئی چیز دی جائے وہ حراست کرتے ہیں وہ اسے دوا سمجھتے ہیں اب جدید مصنوعات میں ایک ایسی بوتل بنائی گئی جس میں بچے کو پلایا جانے والا لیٹیکوئیز بھر دیا جاتا ہے اور پیچ بچے کے منہ کے پاس رکھ کر دبانے سے یہ لیٹیکوئیز منہ میں چلا جاتا ہے۔ یہ ماڈل کے لئے ایسی سہولت آمیز اشیاء ہیں۔

مغربی ملکوں کے ساتھ ساتھ اب ہمارے ہاں بھی بچوں کو جھولوں میں لٹانے کا تصور معدوم ہوتا جا رہا ہے مگر اب بچھدار ماؤں نے جھولوں کی مخالفت کرنے والوں کے استدلال کو مسترد کر دیا ہے اور جھولوں اور جھولا پٹوں کو بچوں کی نشوونما کے لئے ضروری قرار دیا ہے۔ ذیل میں ہم چند جدید قسم کی مصنوعات سے متعلق شائع کر رہے ہیں۔



واکنگ ونگز Walking Wings

ہم میں سے کئی ماںیں بچوں کو اپنے ہاتھوں سے چلانا سکتی ہیں۔ بچے ہر بار آپ کا ہاتھ پکڑ کر نہیں چلتے بلکہ وہ اپنے انداز سے چلنا سیکھ جاتے ہیں۔ عام طور پر ایک چیز کو تھام کر آگے بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ وہ کسی بھی مددگار چیز کے بارے میں کوئی تحقیقات نہیں کرتے کہ آیا یہ ان کے چلنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے یا نہیں۔ بسا اوقات وہ فرنیچر کے بجائے وزن میں ہلکی کرسی یا میز کے سہارے آگے بڑھتے ہیں اور وزن برقرار نہیں رکھ پاتے، مگر جاتے ہیں۔ بچوں کی مصنوعات تیار کرنے والی کمپنیوں نے Walking Wings متعارف کرائے ہیں۔ یہ ونگز بنیاد کی طرح کی ہیں جسے بچہ پکڑ لیتا ہے اور Galluses (کانٹروں پر سے لٹکانے والی سہارے کی پٹیاں) پکڑ کر پیچ کے توازن کو برقرار رکھا جاسکتا ہے اور اس کوشش میں بچہ قدم اٹھاتا اور قدم بھرتا سیکھ لیتا ہے۔ ہاتھی میں بچوں کے لئے Walkers ہوا کرتے تھے جسے جسمانی نشوونما میں موثر نہ پائے جانے کی وجہ سے ترقی یافتہ ممالک کو دیا گیا ہے۔



بی بی کیپر Baby Keeper

قدیم زمانے میں گاؤں دیہاتوں میں اب بھی چھوٹے بچوں کو درختوں کی مضبوط شاخوں کے ساتھ کپڑے کی جھلی باندھ کر لٹا دیا جاتا ہے۔ ماںیں چھوٹے دے کر انہیں ہلاتی رہتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ اپنے کام بھی کرتی رہتی ہیں۔ اسی طرح چار پائوں کے ساتھ بھی کپڑے کے جھولے بنا کر کام لیا جاتا رہتا ہے۔ آج کل اس کی ترقی یافتہ شکل بی بی کیپر کی شکل میں عام دستیاب ہے جس میں بچے کو Pack کر کے کرپا یا کسی سہارے سے لٹکا دیا جاتا ہے۔



ان 9 غذائی اشیاء کو کبھی فریج میں نہ رکھیں

تا کہ غذائیت برقرار رہے



ڈبل روٹی

ڈبل روٹی کو بھی فریج میں نہ رکھئے ورنہ یہ جلد خشک ہو جائے گی۔ اگر آپ دو دن میں اسے استعمال کر لیں گی تو فریج میں رکھ لیجئے ورنہ کمرے ہی میں رکھا رہے دیں۔



کافی

اگر آپ فریج میں کافی رکھ دیں گی تو اس کا ذائقہ ختم ہو جائے گا اور اس کی مہک فریج میں بس جائے گی۔ آپ مہکن کینسٹ میں رکھ دیجئے۔ اس کا ذائقہ اور تازگی برقرار رہے گی۔



شہد

اسے بھی فریج میں ذخیرہ کرنا ضروری نہیں ہے۔ باہر کے درجہ حرارت میں بھی خراب نہیں ہوتا بس آپ کو اس کا ذائقہ منسوبی سے بند کرنا ہوتا ہے۔ فریج میں رکھنے سے شہد کی قلمیں بن جاتی ہیں۔



لہسن

لہسن فریج میں رکھنے سے نرم اور پھپھوندی ذرا ہو سکتا ہے۔ فریج کے مقابلے میں لہسن کو مہکن کی کسی خشک اور خشکی جگہ پر رکھنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

شماڑ

سر درجہ حرارت طیاروں میں بھی کیمیائی تبدیلیاں لاتی ہے اور ان کا ذائقہ تڑپک خراب ہونے لگتا ہے۔ طیاروں کو مہکن کے کاؤنٹر پر رکھنا زیادہ بہتر ہوتا ہے جہاں ان کا ذائقہ اور غذائیت زیادہ عرصے تک برقرار رہتا ہے۔

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ فریج میں غذاؤں کو ذخیرہ کرنے سے یہ بہت دلوں تک تازہ اور صحیح حالت میں رہیں گی۔ اصل میں کچھ اشیاء فریج میں نہ رکھنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ یہ اشیاء فریج میں خراب ہونے لگتی ہیں لہذا انہیں کمرے کے معمول کے درجہ حرارت میں ہی رکھنا درست ہے۔

زیتون کا تیل

زیتون کے تیل کو فریج میں رکھنے کے بجائے باہری کسی خشکی اور تاریک جگہ پر رکھ سکتی ہیں۔ فریج میں رکھنے سے یہ گاڑھا ہو کر سخت ہو سکتا ہے۔



خربوزے

ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ خربوزوں کو فریج میں رکھا جائے تو اس میں شامل متعدد اینٹی آکسیڈنٹس ختم ہو جاتے ہیں۔ ایک امریکی تحقیق کے مطابق خربوزوں کو کمرے ہی میں رکھنا بہتر ہوتا ہے۔ فریج میں رکھنے سے مینا کیروٹین بھی ضائع ہوتے ہیں جو ہمیں صحت مند جلد اور بینائی کے لئے لازماً درکار ہوتے ہیں۔ فریج کی خشکی ہوا اینٹی آکسیڈنٹس کی بیشتر مقدار کو ختم کر دیتی ہے۔



آلو

سر درجہ حرارت میں پائے جانے والے نشاستے کو شوگر میں تبدیل کر دیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں اس کے ذائقے میں بھی سیٹھاں شامل ہو جاتی ہے۔ آلوؤں کو 45 فارن ہیت درجہ حرارت میں ہی رکھنا بہتر ہے یعنی آپ کسی بھی کافڈ کے لفافے میں ڈال کر مہکن ہی کے کینسٹ میں رکھ سکتی ہیں، البتہ سورج کی روشنی میں رکھنا مفید نہیں۔

پیاز

پیاز کو کوئی بھی فریج میں نہیں رکھنا ہم اس کی بو کے سبب بھی احتیاط برتنے ہیں۔ دراصل اس سبزی کو تازہ رہنے کے لئے ہوا کی ضرورت ہوتی ہے لہذا اسے بھی مہکن یا پیٹری میں رکھ سکتی ہیں البتہ آلوؤں کے قریب نہ رکھیں کیونکہ پیاز سے ایسی تیزابیت اور نمی خارج ہوتی ہے جو آلوؤں کو جلد خراب کر سکتی ہے۔





کونسول... ایک ہمہ صفت فرنیچر پیس

آرائشی تختہ جو دیوار کو سہارا بھی دے اور سجائے بھی

فرنیچر میں اب بات صوفوں، بک شیلف، اسٹولز، کرسیوں، میزوں، دیواروں سے آگے بڑھی ہے۔ لوگ چھوٹے اور وسیع ہر طرح کے کمروں میں آرائشی آئیٹیمز خوبصورت کارڈنگ اور فریموں کے ساتھ دیواروں کی زینت بنانے لگے ہیں۔ مناظر قنطرت، تجربیدی خصوصیات یا جمو میٹرکیکل تصاویر کے ساتھ ساتھ خطاطی کے فن پاروں کی آرائشی اور بھی دلکش ہو جاتی ہے، جب آپ اپنی تھوڑی سی بجٹ کو شاعرانہ طریقے سے قابل دیدنیاتی ہیں۔

یہ بہت ہی ہمہ صفت قسم کا فرنیچر پیس ہے

1. یہ لاؤنج کی کشادگی کو ظاہر کرتا ہے

یہاں آپ کی مرکزی نشست یعنی بڑے صوفے کی پشت پر ایک کم جگہ گھیرنے والا کونسول میز اور اس پر آرائشی آئیٹمز کے ساتھ صوفے کی دست میں اضافہ کر دے گا اور یوں بھی آپ صوفے کی پشت پر تصاویر نہیں لگا سکتے ہیں کیونکہ تصاویر پشت کی دیوار پر آویزاں نہیں کی جاتی ہیں۔

اگر آپ کے اس کمرے میں Side Tables رکھنے کی گنجائش نہیں تو اس Console پر نچل لے سکتے ہیں۔

2. اسے آپ ڈریسنگ روم کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ خوبصورت آرائشی کریساں بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ آپ چاہیں تو اس آرائشی تختے کو اپنی ڈریسنگ روم کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

3. کسی کمرے کا Focal Point یعنی مرکزی نقطہ اور نگار کا تعین کر کے Console لگائیے

مغزلی! ہر بن آرائش Amanda Jane کا کہنا ہے کہ آپ کے Console کو صوفے کی پیچھے چھپانا نہیں چاہئے کیونکہ اس کی ناگوں پر بیٹے ڈیزائن کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔ اسی کے گرد ہنرمندی کا کاریگری ظاہر ہوتی ہے۔

4. راہداریوں کو سجانے کا بہترین ہنر بھی ہے

آئیٹم Console کی بات کر رہے ہیں جو ایک ایسا آرائشی تختہ ہے جو بظاہر آئیٹمی میز کی شکل اختیار کرتا ہے اور دیوار کے سہارے ایسا تار ہوتا ہے۔ اس کے سامنے کے حصوں کو آرائش سے سنوارا جاتا ہے اور پچھلی جانب دیوار سے چسپاں ہونے کے باعث آرائش کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایسا نہیں ہے کہ کونسول کوئی یا فرنیچر آئیٹم ہے یہ 17 ویں صدی میں اٹلی کے رکانات، اٹامت گا ہوں، ریستورانوں اور ڈکنر میں سجایا جاتا تھا۔ پہلے پہل یہ آدھا تختہ اربل کے میز میں بھی بننا تھا اور 1675ء سے 78 تک روم میں بھی اسے بنانے کا رواج تھا۔ اس وقت انسانی اشکال، چیلوں، مختلف پرندوں، سمندری حیات اور شہدان کی مانند لہریے دار سجاوٹ کو پسند کیا جاتا تھا لہذا ہمساز سازی کے فن سے اکتساب کر کے کمروں کی سجاوٹ کا یہی انداز بہت عرصے تک مقبول رہا۔ اس تختے کی ناگوں کو خط مستقیم سے منحنی سطح سے ابھارا جاتا تھا اور اسے دائرہ نما ساخت دی جاتی تھی۔ اس وقت بھی ان کونسولز کے اوپر دیواری سطح پر آرائشی آئیٹمز لگائے جاتے تھے۔

یورپ کے فن فرنیچر سازی کے ماہرین نے 18 ویں صدی میں ساگوانی اور منڈل کی نگاری سے یہ آرائشی تختے بنائے جو آج بھی متعدد اشکال کے ساتھ عوامی تیسراتی اداروں کا پسندیدہ فرنیچر ہے۔ ذیل میں ہم آپ کو Console Tables کے استعمال کے چند انداز بتا رہے ہیں، دیکھئے تو تھوڑی سی ذہانت کے ساتھ ان تختوں کو کس طریقے سے استعمال کیا جانا ممکن ہے۔

فرنیچر بنوانے اور پھر اس کی جگہ متعین کرنے میں بھی خاص جمالیاتی اور خوبصورتی کا عنصر ہونا چاہئے۔ اگر آپ راہداری میں سادہ ابتدائی اشکال ہندی ڈیزائن کی نقاشی پر مشتمل Console آویزاں کرتے ہیں تو کمرے داخل ہونے سے پہلے خوبصورت تاثر ملے گا۔ راہداری کو ایسا ہی دلکش چاہئے کہ جہاں قدم رکھتے ہی مہمان کے دل سے واٹھکے۔

5. آپ خود ڈیزائن کر سکتے ہیں

آپ نے کئی مرتبہ صوفے بنانے والے کارکن کو اس کے ہتھے کم چوزے زیادہ چوزے رکھنے اور پشت کی لمبائی کم یا زیادہ کرنے کا مشورہ دیا ہوگا۔

آپ اپنا Console خود ڈیزائن کر کے اچھوتے انداز کا Piece کر دیا ہے۔ آپ کے خیال میں اور بسا اوقات گھر کے کسی گوشے میں پسند فرنیچر Piece کو رکھنے کی گنجائش نہیں تھی۔ انتظار کیجئے ایک بار پھر پورے

کا جائزہ لیجئے۔ راہداری سے لے کر لاؤنج، ڈرائنگ روم سے لے کر

برآمدے تک کہیں نہ کہیں کوئی دیوار ضرور اس قدر سہاٹ ہوگی جسے دل اور پرکشش بنانے کے لئے آپ اپنا Console یہاں نصب کر سکتے ہیں

جب بھی آرائش خانہ کا فیصلہ ہو گیا ہو آپ ہی اور پرانی فرنیچر مارکیٹ لے کر نمبر مارکیٹ تک ایک آدھ چکر لگایا کیجئے۔ آپ کو کوئی نہ کوئی دلچسپ

تخیل سے سرسے آرائش کرنے پر اکتانے گا۔



ان کا مشیر مل کیسا ہونا چاہئے؟

بیشتر خواتین گلڈی کی میزوں کی تیاری ذخیرہ کاری میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ اگر آپ گلڈی کے ہیزیل میں Oak یا اخروت کی گلڈی کا انتخاب کریں اور چاہیں تو اسے زنگار دی تاثر دیں یا کوئی گھڑارنگ چینٹ کرالیں، اچھی لگیں گی۔ جدید تصورات پر مبنی آرائش کے ساتھ اچھا تاثر دیں گی۔

کھل آئیٹمز پر مشتمل Console میز کو زیادہ تر خواتین پسند کرتی ہیں اور یہ عموماً صوفے کے کمرے میں رکھی جاتی ہیں۔ یہ سوانیت کے ساتھ ساتھ کشادگی کا تاثر ابھارتی ہیں۔

چوزے اور مختلف دھاتوں سے بنی میزیں بھی جدید ترین آرائشی نکات کے ساتھ ہم آہنگ رہتی ہیں۔

Console Tables کی چند اقسام

- آپ درازوں والی نچل بھی لے سکتے ہیں۔ یہ ہمہ صفت اس طرح ہے کہ بظاہر آرائش کا تاثر دینے والی اس میز کی درازوں میں آپ قیمتی کاغذات، اسٹیشنری، اہم چاہیاں اور دیگر دستاویزات کو ذخیرہ کر سکتے ہیں۔
- کھانے کے کمرے میں رکھی جانے والی اس میز گوشتوں سے قدرے فاصلے پر رکھا جاسکتا ہے اور اس پر دو بوی جسامت والے نچل ٹیبلٹس رکھے جاسکتے ہیں۔

- آپ چاہیں تو اسے ڈیسک کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں نہ اگر اسٹڈی ٹیبلٹس جاکیں تو بوقت ضرورت یہاں لکھنے لکھانے کا کام انجام دیا جاسکتا ہے۔



کروشیا ورک... بنت کاری کا دلکش انداز

قدیم روایت، جدت کے ساتھ

فرہین ریاض

روایات کتنی ہی قدیم ہو جائیں، چاہے فیشن کے روپ ہر روز بدلتے رہیں لیکن یہی روایت پھر کسی نہ کسی صورت رجحان کا حصہ بنتی ہے۔ اب کروشیا ورک کو ہی دیکھ لیں ہے تو یہ ایک قدیم ہنر لیکن اب اس ہنر کو بیگز، جیولری، جوتوں وغیرہ میں جس خوبصورتی سے استعمال کیا جا رہا ہے وہ واقعی دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ کروشیا سے بنے بیک نہ صرف دیکھنے میں جاذب نظر ہیں بلکہ پائیداری میں بھی بے مثال ہیں۔ کروشیا سے بنی جیولری پہننے میں ہلکی اور دیکھنے میں منفرد اور خوبصورت ہوتی ہے۔

پچلے کروشیا ورک کے لئے صرف دھاگہ استعمال کیا جاتا تھا پھر پتلا اون اور رنگ برنگے سوئی بھی استعمال کئے جانے لگے اور اب جدید مشینوں کی مدد سے اس کو تیار کیے وقت لمبرک کے ساتھ بھی بنایا جا رہا ہے۔ گھروں کی آرائش اور پائش کے شوہن اور فارغ اوقات میں کوئی مشغلہ تلاش کرنے والی خواتین امت نئے انداز میں کروشیا کی مدد سے بڑی دیدہ زیب ایشیا بھی بناتی ہیں مثلاً اگر گھر میں بہت سے پلاسٹک بیگز جمع ہو گئے ہیں تو انہیں کاٹ کر کروشیا کی مدد سے گھریلے استعمال کی ایشیا جیسے ہاسٹ، پھول دان، لٹو پچر کس اور کئی اور ایشیا بنائی جاسکتی ہیں۔

پاکستان میں خواتین کو کشیہ کاروں اور کروشیا ورک کی تربیت دینے کے لئے کئی مراکز بھی موجود ہیں نیز بہت سی خواتین گھر بیٹھ کر اچھی خاصی آمدنی بھی حاصل کر سکتی ہیں اس کے ذریعے سے متعلق مارکیٹ میں متعدد کتابیں اور انٹرنیٹ پر بھی مفید معلومات دستیاب ہیں کیونکہ یہ ایسا کام ہے جس کے لئے تعلیم کی نہیں بلکہ ہنرمندی کی ضرورت ہے۔ یہ کہنا بے جا نہ لگا کہ کروشیا کا فن جتنا ایشیا میں مقبول اور پسند کیا جاتا ہے اسی قدر غرب میں بھی پسند کیا جا رہا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس فن میں مزید جدت لائی جا رہی ہے اور اس کی مقبولیت میں دن بدن اضافہ ہی ہو رہا ہے۔

امریکا میں خواتین کو کروشیا ورک کی تربیت دینے کے ناوا ہر برس اس حوالے سے ایک کانفرنس کا انعقاد ہوتا ہے تاکہ دنیا سے زیادہ لوگوں کو اس ہنر سے متعلق معلومات اور تربیت فراہم کی جاسکے۔ بہت سے افراد فنڈنگ کے لئے بھی کروشیا سے بنی ایشیا تیار کرتے ہیں، جن کی فروخت سے حاصل ہونے والی آمدنی اور بجا اوقات خود مصنوعات بھی پیمانہ ہاں تک میں بھیجی جاتی ہیں اور ان کی مدد کی جاتی ہے یہ کام غریب طبقے کی خواتین سے معاونہ دے کر کرواتے ہیں اور پاکستان اور بیرون ملک فروخت کئے جاتے ہیں۔

صدی میں بنائے گئے کروشیا کے بہت سے نمونے مختلف میوزیمز میں موجود ہیں۔ پچلے پہل کروشیا سے کپڑے پر ڈیزائن بنانے کا رواج محض امریکا تک محدود تھا تاہم معاشرے کے دیگر طبقوں میں بھی اس رجحان نے تدریج مقبولیت حاصل کی۔ اب کروشیا نہ صرف ایک فیشن ٹریڈ بلکہ فرصت کے اوقات کا بہترین مصروف اور منفرد خواتین کے لئے معاش کا ذریعہ بھی ہے۔ کئی گھروں میں بزرگ خواتین اکثر فارغ اوقات میں کروشیا کی سوئی کپڑے بڑی سرعت اور مستاتی سے اوپنے کے پڈوں اور جوائنٹ کی آرائشی ایشیا بننے نظر آتی ہیں۔

کروشیا ایک خوبصورت فن ہے اس سے آپ ذاتی اور آرائش حسن کے لئے استعمال کی جانے والی تقریباً سب اشیاء بنائی جاسکتی ہیں۔ ہاتھ کے خوبصورت فن اور ہنر کا نام بولنا شہرت کروشیا جیولری بھی آج کل بہت پسند کی جا رہی ہے۔ میکس، پریسلینس، ایگزٹو اور انگوٹھیوں پر مشتمل جیولری واقعی نہ صرف دیکھنے میں خوبصورت لگتی ہے بلکہ کم قیمت اور پہننے میں نہایت ہلکی پھلکی ہوتی ہے اب کروشیا میں ہر بھی پسند کیے جا رہے ہیں بلکہ آپ کپڑوں کی ہچک، ایمر ایڈوی کے دھاگوں کے کلرز سے بنا سکتے ہیں۔ کروشیا ورک دیکھنے میں بھی بھلا لگتا ہے۔ اس کے دیدہ زیب ڈیزائن آنکھوں کو بہت مہلتے ہیں۔ اوپنے کے پڈوں اور جوائنٹ پر نرائش فرم کی قمیصوں کے دامن پر بنے کروشیا کے دیدہ زیب ڈیزائن بہت پسند کیے جاتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ "کسا آسن براتا پہنوجک بھاتا" تب ہی تو خوب سے خوب تر نظر آنے کی خواہش ہر ایک دل میں چلتی ہے۔ خصوصاً خواتین تو ہر ممکن کوشش میں رہتی ہیں کہ ان کی آرائش اور زیبائش تمام افراد سے منفرد ہو اور وہ سب میں نمایاں نظر آئیں۔ لباس کی تزئین اور آرائش کے ضمن میں جہاں لمبرک بے حد اہم ہے وہیں لمبلک ورک، پنٹ کرنا اور کروشیا ورک کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں۔ رنگوں اور دھاگوں کے اس مکمل مکمل سے فیشن کی کئی قدوں نے جنم لیا ہے۔ کروشیا کے نت نئے رنگ و انداز نے بھی فیشن میں کئی نئے مسائل متعارف کرائے۔ آج میڈیا کی بدولت دنیا ایک گلوبل ویج بن گئی ہے۔ خبروں کی طرح فیشن ٹریڈ بھی بڑی تیزی سے بدلتے اور رخ بھی حاصل کرتے ہیں اور کروشیا کا شمار بھی ایسے ہی فیشن ٹریڈ میں کیا جاسکتا ہے۔ اپنی نفاست اور دیدہ زیبی کی بدولت جنوبی ایشیا میں کروشیا ورک نے ہر دور میں نت نئے رنگ اور ڈھنگ سے نہ صرف اپنی مقبولیت برقرار رکھی بلکہ فیشن کی دنیا میں جدت کی علامت بھی بنا، خصوصاً خواتین اس سے بننے میں بڑوں کی ایشیا کی گرویدہ ہیں۔

کروشیا کی ابتدا کب ہوئی اس بارے میں واضح طور پر نہیں کہا جاسکتا تاہم تاریخ میں 1830 کے اوائل میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ بعض مورخین کے مطابق پندرہویں صدی عیسوی میں اس کی ابتدا ہوئی کیونکہ چرچ کی راہبائیں عبادت کے لئے کروشیا سے لیسر بنا کرتی تھیں۔ آج بھی افکاروں



امرناتھ... صحت کارکھوالا پھول

Love-lies-bleeding یا امرناتھ کے بیجوں میں چھپی صحت کو پرکھئے

سرخ ارغوانی جھکے ہوئے خوشوں والا پودا جس پر امر پھول اکتا ہے اسے گل جاوید بھی کہتے ہیں۔ اس کے ننھے نئے ہار یک سے چھوٹے چھوٹے بیجوں میں غذائیت کا پاور ہاؤس چھپا ہوتا ہے۔ جدید طبی ماہرین کے مطابق اس کی غذائیت کو دیکھتے ہوئے آپ آئندہ جب بھی سودا سلف خریدنے جائیں امرناتھ کی کچھ مقدار بھی لیتی آئیں، پھر چاہے پڑا ہائیں یا پاستا یا سبز یوں کی سلاڈ چند دانے چمک کر اپنی غذاؤں کو صحت بخش بنالیں۔

کیونکہ امرناتھ گلوش فری ہے

تمام ایسے لوگ جنہیں اجناس اور پروٹین ہضم کرنے میں دشواری پیش آتی ہو، جن کا بدن پھر براندہ وار ہیٹ بڑھا ہوا ہو، جو پریشانی کے عالم میں بے تحاشہ کمانے کے عادی ہوں اور اس کے بعد ہائے کے مسائل کا شکار ہوں اور چورن یا ہائے کی گولیاں کھا کر بھی اطمینان محسوس نہ کرتے ہوں، انہیں ملکی غذا کمانے کا مشورہ دیا جاتا ہے تاکہ معدے میں سوزش نہ پیدا ہو۔ گلوش فری انہی افراد کو باآسانی ہضم نہیں ہوتا چنانچہ اگر ایسے افراد کو امرناتھ کے بیجوں کا استعمال کروایا جائے تو انہیں حیرت انگیز طور پر افاقہ ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ نہیں جانتے کہ Amino Acid کا ایک خاص جزو Lysine معدنیات کو جسمانی توانائی میں ڈھال لینے کی عمدہ صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ اعلیٰ معیار کی اینٹ ہے۔ ہر قسم کی سوزش سے محفوظ کرنے والی کھونٹا ترین غذا ہے۔ گلوش فری لائف سائیکل ہاری توانائی کے ذخائر میں اضافہ کرتا ہے چنانچہ معدے کو آؤٹ آف میں مبتلا نہیں کرنا چاہئے، گوکہ یہ ہضم کر کے لے لئے توانائی میں اضافہ کرتی ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ خون میں فاسفوریٹس بھی پیدا کرتی ہے۔

یہ کولیسٹرول اعتدال میں رکھتا ہے

یہ غذائی ٹائمر ہے جسے Phytosterol بھی کہتے ہیں۔ یہ جزو تمام پودوں میں پایا جاتا ہے۔ جب آپ دباؤاتی پروٹین پر مبنی غذاؤں کا استعمال کرتے ہیں تو یقیناً اس کے صحت پر خراب اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً آپ کا بڑھا ہوا کولیسٹرول اعتدال پر آ جاتا ہے۔ بڑھا ہوا کولیسٹرول دل کی بیماریوں بالخصوص دل کے دورے اور فالج کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے اور اس کا ایک حل صحت بخش غذائیں بھی ہے۔

امرناتھ کا آٹا

امرناتھ سلف آٹے کی شکل میں بھی دستیاب ہوتا ہے گوکہ نام پینساریوں کے ہاں نہیں ملتا مگر جدید مارکیٹوں سے دستیاب ہو جاتا ہے، اس کی ایک اہم خوبی چکنائی کو ذخیرہ کرنے سے بچانا ہے اور علاج بالغذائے کے طور پر یہ آٹا بے حد کارآمد ہو سکتا ہے۔

اس کے سچ فولاد پر مشتمل ہیں اور شاید آپ جانتے ہوں کہ قدرتی طریقے سے فولاد جسم میں آکسیجن کی مقدار بڑھاتا ہے۔ سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے۔ میٹابولزم (معدنیات) سے لے کر وٹامنز تک مختلف جسمانی اعضا کی درست کارکردگی کے لئے اہمیت رکھتے ہیں سب تک آپ جان چکے ہیں کہ میٹابولزم ہڈیوں کی کارکردگی اور جڑوں کی صحت کے لئے

اکسیر ہے اور میٹابولزم انسانی نظام کی فعالیت کے لئے اہم ترین جزو ہے۔

گل جاوید متعدد وٹامنز کا خزانہ ہے

اب تک ہم چھلوں اور سبز یوں کے بیجوں سے متعلق معلومات کا ذخیرہ پیش کرتے آئے ہیں۔ امرناتھ یا گل جاوید کے ننھے نئے بیجوں سے متعلق ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ بھی متعدد وٹامنز پر مشتمل ہوتے ہیں، مثال کے طور پر وٹامن B، فولیٹ اور نیاسین ایسے اجزاء ہیں جو ہمیں بہت کم غذاؤں میں اکٹھے دستیاب ہوتے ہیں۔ ماؤں کے دن کی مناسبت سے امرناتھ کے بیج یوں بھی بہت اہمیت اختیار کر جاتا ہے کہ سترق ماؤں کو پیدا ہونے سے گزر کر نومولود کی غذا کی فراہمی یعنی قدرتی دورہ پالنے تک وٹامن B، فولیٹ اور نیاسین کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔

ایک انسانی وٹامن B کا تذکرہ کے بغیر اس پھول اور بیجوں کی افادیت اور حوری رہے گی۔ جلد کے عضلات کو تقویت دینا جس کا ایک اہم فریڈ ہے، یہ بہترین اور موثر ترین اینٹی آکسیڈنٹ جزو ہے۔ یہ ہمارے Cell Membranes سے جملے والی چکنائی زائل کرتا ہے۔ ایک بالغ بچی کے لئے اس کو یومیہ مقدار میں غلاور کے تیل یا بیجوں سے بھی مل سکتی ہے۔ نئی ماؤں کو امراض قلب سے بچانے کیلئے بھی نہایت اہم ہے۔ اگر آپ نئی ماں ہیں تو آدمی ننھی امرناتھ کے بیج کھا لینا کافی ہے یعنی بقیہ غذاؤں کے ساتھ یہ موثر ترین دفاع ثابت ہوتی ہے۔ یہ خون کی کمی بھی دور کرنے والے بیج ہیں۔





“Give your Share To Show Your Care”

Praise to Allah who has blessed us with the chance of welcoming the Holy month of Ramdan this year too. ALHAMA-DU-LILLAHI This is month of charity and a month in which a believer's sustenance is increased. Hijaz Hospital is a charitable 175 beds hospital, established since 1987. Hijaz Hospital provides 100% free medical facilities to the needy, Poor Patients and three time free meal is also provided to these patients and their attendents. In 2015 231,378 patients got medical and surgical treatment at **Hijaz Hospital**.

DEPARTMENT

- Physiotherapy
- Blood Bank
- Dental Units
- Dermatology
- Diabetic Clinic
- Dialysis Care Centre
- Emergency 24/7
- Ambulance Service 24/7
- Eye
- General Surgery
- Gynaecology
- Diagnostics
- Nephrology
- Nursery
- ENT
- Pharmacy
- Orthopedics
- I.C.U
- Pulmonology
- Radiology
- Urology
- Memography

آپ اپنی زکوٰۃ مندرجہ ذیل بینک اکاؤنٹ سے ہم تک پہنچا سکتے ہیں۔

You can also transfer funds on following International Bank A/C.

Meezan Bank Zakat A/C	IBAN: PK33 MEZN	0002 0101 0064 2701
Summit Bank Zakat A/C	IBAN: PK92 SUMB	9904 2271 4010 0155
Dubai Islamic Bank Geneml A/C	IBAN: PK73 DUIB	0000 0000 8669 3001

*Crossed Cheque/ Bank Draft should be in favor of
Account Title: Hijaz Social Welfare Society
(Hijaz Hospital)

27-D-1, Sir Syed Road Gullberg, III Lahore.

UAN: 042 111-004-529 042-35763059/72 www.hijazhospital.org.pk

http://youtube.com/channel/hijazhospitalTrust E-mail: info@hijazhospital.org.pk



خدمت کی عظیم مثال
حجاز ہسپتال



امی کیسے رول ماڈل بنتی ہیں؟

سعادت مند اور کامیاب بچے کن ماؤں کے ہوتے ہیں؟

ایسے ہی کتنے سوال آج کے دن ذہنوں میں اٹھتے ہیں۔ ہر ماں کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچے کو نیک، سعادت مند، تعلیم و کیریئر کے شعبے میں کامیاب اور مالی طور پر خوشحال دیکھے۔ بچہ ایک اور یا اس وہ ہر بچے میں اچھی تربیت اور اخلاقی اقدار کے وہ تمام نقش دیکھنا چاہتی ہے جو اس نے بچوں کے باپ اور خیال اور فضیلت سے اخذ کئے ہوتے ہیں۔ سچا بات تو یہ ہے کہ اولاد کو نیک تربیت اور ماں کی شخصیت کے عکس ہی سے پہچانی جاتی ہے۔ اگر آپ بچے کو سچا اور کھرا انسان بنانا چاہتی ہیں تو پہلے اس کے سامنے جھوٹ بولنے سے پرہیز کرنا سیکھتی ہیں۔

ارہیت میں ظاہر دیکھتی ہے۔ پرسکون رہنے کی حتی الامکان کوشش کرنی چاہئے تاکہ بچے کو بھی بات چیت پر مشتعل نہ ہوں۔ کہتے ہیں کہ بیٹوں کی پرورش کرنا آسان نہیں دوکسی کا کہنا نہیں ماننے، ان میں حساسیت، جذباتیت، چڑچڑاہن اور شرارتیں کرنے کا رویہ پایا جاتا ہے۔ اگر آپ کی صحت اچھی، دینی، نیند پوری ہوگی، کام کے وقت بیشتر کام نبھانے کی عادت استوار، دینی تو بچے کا معاونانہ رویہ بھی قابلِ ملاحظہ ہو جائے گا۔ آپ تہیہ سے، بہار سے اور کبھی کبھی ہاتھ دھانے کی دھمکی دے کر بھی اسے بدتمیزیوں سے دور رکھ سکتی ہیں اور آپ اپنا اشتعالی رویہ اس پر ظاہر کریں گی اور مگر کی فضا خراب ہوگی۔

پر پینک رہی ہیں؟ کیا آپ نے نظام میں لگ کر بیٹنٹی غل ادا کیا ہے؟ کیا آپ نے اپنی باری کا انتظار کر کے ڈاکٹر سے معائنہ کرایا؟ اس طرح کی اور ہزاروں مثالیں ہیں مثلاً گھر کے ملازمین، پھل، ہنری بیچنے والے یا گھر میں کام کے لئے آنے والے کارکنوں سے کیا آپ بہتر رویہ رکھ کر بات چیت کرتی ہیں؟ اگر نہیں تو بچے کو بھی انہیں ملازم سے زیادہ اہمیت نہیں دیں گے۔ مجھے یاد ہے ہمارے گھر میں منرل وانڈر والے آتے تھے تو ہماری دادنی انہیں پانی والے انگلی آئے کہا کرتی تھیں۔ اسی طرح دیگر ملازمین کے ساتھ بھی چاہا، ماسی یا آٹنی کا لفظ ہر لبا جاتا تھا جبکہ بچہ جانتا تھا کہ یہ ملازم ہی ہیں مگر جرات نہیں ہوتی تھی ان سے بدتمیزی سے پیش آنے کی۔ یہی وجہ ہے کہ آئندہ آنے والی نسل نے بھی ایسے ہی اخلاقی معیار کے کچھ پینے، پانے، پانے اور زندگی آسانی سے ایک دوسرے کے تعاون و اشتراک سے گزارنے لگی۔

بچہ ایک اسٹیج کی مانند ہوتا ہے وہ آپ یعنی والدین اور اپنے بزرگوں کی عادات اور اپنا کر نہیں اسٹیج کی مانند اپنی شخصیت میں جذب کرنا چاہتا ہے۔ اگر آپ اس سے مشتاکتہ رویے کا مظاہرہ کرتی ہیں تو کیا بچوں سے اسے خود مہذب اور مشتاکتہ بن کر دکھانا ہے؟

سچائی پہلا معرکہ

ہر والدین بچے کو سچ بولنے کی تاکید کرتے ہیں اور خود ان سے کہتے ہیں کہ مصیبتا جھوٹ بولا جا سکتا ہے۔ اس مصلحت کی مدد سے کاتین بچہ ساری عمر نہیں کر پاتا اور پھر بائگ دل کہا جاتا ہے کہ جس جھوٹ سے کسی کو تکلیف نہ پہنچے یا دل رکھنے کے لئے جھوٹ برداشت کر لیا جائے۔ اس تو جبیبہ کی بھی کوئی حد مقرر نہیں ہو سکتی۔ لوگ کہتے ہیں کہ زندگی میں کئی بار آسانیاں پیدا کرنے کے لئے جھوٹ بولا جاتا ہے۔ کیوں نا ہم اپنی اخلاقی قدروں کو اتنا منہ بولا ہی رکھیں جتنا کہ کمزوروں میں لکھا ہے۔ رورڈ گرنی کر دار کو شکوکہ جاتی ہے۔ آج کے دن مائیں کوشش کریں کہ جس نذر راہ انداز اور با اصول رہ سکتی ہیں اور ہیں۔ سچائی پہلا معرکہ ہے۔ اچھی زندگی اور با کردار شخصیت کے قالب میں ڈھلنے کے لئے یہ معرکہ سر کرنا ہے جھوٹ بولنا نہیں سیکھیں گے۔

اپنے شوز خود پالش کیجئے

نرسری اور پرائمری کے دور بچے کے بعد طلباء و طالبات بڑے بچوں میں یا Growing Kids میں شمار ہوتے ہیں۔ مائیں انہیں کہتی ہیں کہ اپنی راؤر ب صاف کرو، بوفینارم واشنگ ایر یا اس رکھ کے آؤ، کھانا کھالیا تو برتن سمیٹو، اپنے بستر کی چادر درست کرو، اپنی ڈرائنگ ٹیبل صاف کرو، اپنے اسکول کے جوتے پالش کر کے رکھو مگر ٹھہریے، کہا آپ اور آپ کے شوہر یعنی بچوں کے والد صاحب ان بلا ہر چھوٹے چھوٹے کاموں میں آپ کا کسی حد تک ہاتھ بٹاتے ہیں؟ اکثر گھروں میں خواتین نے شوہروں کے چھوٹے چھوٹے کام اپنے ہاتھ سے کرنے کی مشفقانہ روایت قائم کر رکھی ہے اور اسے محبت سے انجام دینے میں اپنے لئے راحت تصور کرتی ہیں۔ گوکہ ذمہ داریوں کو توجہ، محبت اور ایثار سے انجام دینے میں طمانیت بھی ملتی ہے لیکن یہ بچوں کی تربیت کے ضمن میں سود مند ہدایت نہیں۔ بہتر ہے کہ اپنے بیٹوں کو بھی اپنے شوز پالش کرنے کی عادت ڈالنے۔ جس طرح اپنا پیسہ ادا خود دیکھنے، اپنی ضروریات کے لئے تکمیل کے راستے خود متعین کرنے ضروری ہوتے ہیں اسی طرح بیٹی ہو یا بیٹا انہیں اپنی مدد آپ کرنا سکھائیے۔

بچے کہا کیسے مانیں گے؟

والدین کہتے ہیں بچے نصیحتیں نہیں سنتے جبکہ والدین بھی بچوں کی عادات بہتر خطوط پر استوار نہیں کرتے۔ درحقیقت بچوں سے ان کے مسائل نہیں معلوم کرتے۔ بچے ماؤں سے کچھ فضا کریں تو وہ کہتی ہیں 'بعد میں دیکھیں گے'۔ انفرادی زندگی کی یہ روش بچے کو خود سر اور لا پرواہ بنا دیتی ہے۔ اگر بچہ کسی وجہ سے Stress میں مبتلا ہے تو اس کے قریب جانیے اور اسے سنیے کی عادت ڈالنے۔ وہ کچھ کہنا چاہتا ہے وہ کیا بات اور کئی ہے؟ اس پر صرف اپنی خرابشات اور توقعات اگر کرنے کی کوشش کامیاب نہیں رہے گی۔

شہری اصولوں کی پاسداری کیونکر ممکن ہو؟

عام شہری ضابطے یا عرف نام میں Civic Sense بحال کرنے کے لئے ماؤں کو بچوں کے سامنے خواہ، اچھا اور ذمہ دار شہری بننا پڑے گا۔ کیا آپ سٹریل کی سرخ تھی پر گاڑی روکتی ہیں؟ کیا آپ مہیں اور کوک پی کر خالی ریپر شاہراہ

بچے کی عزت نفس
کبھی کسی کے گریہ بھوم میں بچے کو ذرا انت کر یا اور کسی بات سے نہ روکیں۔ اس وقت آپ کو پرسکون رہ کر محبت کے ساتھ بچے کو سزائیں کرنا ہوگی۔ بچے کی عزت نفس کا خیال رکھئے اور انتقام نہ کرنا کہتے ہیں کہ وہ سبھ جائے گا لیکن اگر وہ تنہائی میں وہ بار بدتمیزی کرے تو بھی سونچ دیکھ دیکھ کر فیصلے کا اظہار کریں۔ ہر سنیے کا مل تہنہ راز نہیں ہوا کرتا۔

سواری کہنا سیکھیں

آج ماؤں کا عالمی دن ہے۔ ہر گھر میں کچھ نہ کچھ اہتمام ہوتا ہے۔ بچوں کے لئے خاص طور پر وقت نکالا جاتا ہے انہیں تربیت اور تفریح کے لئے مائیں بہت کچھ کرنا چاہتی ہیں۔ ہم کیوں تارویوں اور حسن سلوک کے بارے میں بھی سوچیں۔ ماؤں کے لئے بچوں کو ہر بات کا سور اور انعام ٹھہرانا بھی ٹھیک نہ ہوگا اور بچوں کا ماؤں کو اپنی دوست اور ٹھنڈا نہ بھگنے کا الزام بھی درست نہیں ہوتا۔ اس اپنے بچے کو اچھا انسان بنانا چاہتی ہے۔ آج کے دن اپنے گلے شکوے بھی دور کیجئے۔ تمام کف ماؤں سے قربت کا احساس دلاتے ہیں۔ ماؤں کو اشیاء کی ضرورت نہیں ہوا کرتی مگر اچھے انسانوں، فرمائندہ اور احساس کرنے والی اولاد کی چاہت ہوا کرتی ہے، تو اگر آج کے دن کوئی بدتمیزی یا اختلاف کی بات یاد آ رہی ہے تو اپنی امی کو Sorry بھی کہہ دیجئے اور پھر دیکھئے ماں کے دل کی درباری، جس کی دعاؤں سے زندگی بہا رہا ہو جائے گی۔

اشتعال انگیز رویہ بچوں کو بد اخلاق بناتا ہے

آپ کے اندر کی بے چینی، اشتعال انگیزی اور غصے کی کیفیت بچوں کی



ماما زبوانے پایا باز بوائے؟

کامیاب شخصوں کے پس پردہ راز کیا ہیں؟

بچپن میں ماؤں کے پلو سے لگے رہنے والے بچوں کے مستقبل کے بارے میں سائنسدانوں نے ایک اچھی خبر سنائی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اگر چہ لڑکیوں پر اپنی دھاک جمانے کے اعتبار سے می بوائز اس قدر کامیاب نظر نہیں آتے ہیں لیکن جہاں تک کیریئر کا سوال ہے تو قسمت ان پر مہربان رہتی ہے۔ ایک تفصیلی تحقیقی مطالعے کا خلاصہ پیش کرتے ہوئے ماہرین کا خیال ہے کہ بچپن میں اپنی ماؤں سے وابہانہ جذباتی لگاؤ رکھنے والے بچے بڑے ہو کر اپنے پروفیشن میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں نسبتاً ان بچوں کے جنہیں بچپن میں اپنی ماؤں سے زیادہ قربت نصیب نہیں ہوتی۔

کرتے ہیں، یہ اس کا خیال رکھتے ہیں، بھلا سوتے ہیں۔ ماں کھانا کھلاتی ہے، نیند دھلاتی ہے، رملاتی چکاتی ہے، نکلھاتی پڑھاتی ہے۔ اسی طرح باپ اپنے پیار کے تقاضے بھجاتا ہے۔ بچے کی مناسب دیکھ بھال، تعلیم و تربیت، رہائش، لباس اور خورد و نوش اور دیگر ضروریات کو پورا کرنے کے لئے محنت و مشقت میں لگے رہتا ہے۔ یہ تمام کام والدین اولاد سے پیار کے اظہار کے لئے کرتے ہیں۔ شخصیت کی تعمیر میں پیار کا یہ نظریہ جذبہ ہونا بہت ضروری ہے جو تمام عمر کے لئے بچوں کی شخصیت پر نشا ہو جاتا ہے۔ انسانوں کی کامیابی میں انہی رشتوں کی اہمیت شام حال رہتی ہے اور اسی محبت کی شوش بنیاد پر انسانی شخصیت کی عمارت تعمیر ہوتی ہے جسے بعد میں خوفناکوں اور موسم کی شدتوں کا مقابلہ کرنے کے لئے چٹان بننا ہوتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ تعجب کی بات یہ ہے کہ تحقیق میں باپ اور بیٹے کے گہرے لگاؤ میں ایسی کوئی چیز نظر نہیں آئی جسے بالغ ہونے پر بچے کے مستقبل کی کارکردگی اور اس کی آمدنی کے ساتھ منسلک کیا جائے البتہ باپ بیٹے کی ترقی محبت، نوجوانوں میں اعتماد اور سکون پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔ ڈیلیٹی بوائز میں نوجوانی میں اطمینان کی شرح 75 فیصد تک بلند رہتی ہے اور ماہیوں کا غلبہ کم نظر آتا ہے۔

42 برس تک اس تحقیق کی قیادت کرنے والے ڈاکٹر جارج نے کہا کہ دوسری جانب کسی بھی مرد کو ہاکا کی سے ہمت نہ کرنے میں سب سے بڑا ہاتھ نشیات کا ہوتا ہے جس کی وجہ سے طلاق، ذہنی اور نفسی از وقت موت واقع ہو سکتی ہے تاہم ڈاکٹر جارج کا کہنا ہے کہ کسی شخص کی ذہانت کو اس کی زائد آمدنی کے ساتھ منسلک نہیں کیا جاسکتا۔

اپنے پیسے اور کام کو اطمینان اور لطف اندوزی کا ذریعہ وہی لوگ بنا سکتے ہیں جو جذباتی طور پر آسودہ حال ہوں۔ زندگی کے دو فیصلے بہت سوچ بچار کے بعد کیے جانے چاہئیں پہلا زندگی کا ساتھی کون ہوگا؟ دوسرا تعلیم اور ذریعہ آمدن کیا ہوگا؟ یعنی کونسا کیریئر آپ کے لئے موزوں ہوگا اور اخراجات کو کیسے کنٹرول میں لائیں گے؟ مگر ان فیصلوں کے پس پردہ ایک عنصر کام کرتا ہے اور وہ ہے نظریہ پیار۔ ماں اور باپ بچے کی تربیت

Dr. Joerge نے مردوں کی خوشحالی کے اسباب پر تحقیق کی جس کے مطابق اگر چہ بچپن سے جراتی تک انسانی شخصیت میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ انسانی ترجیحات بدلتی رہتی ہیں لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بچپن کا ایک عنصر ایسا بھی ہے جو جوں کا توں برقرار رہتا ہے اور آگے چل کر ہماری بالغ زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

بارڈو نیوروشی کی ایک طویل تحقیق میں کل 268 انڈرگریجویٹ کم عمر اور اوجیز عمر طلبہ کو شامل کیا گیا جنہیں ہر دو برس کے عرصے میں ایک معائنے کے عمل سے گزارا گیا۔ نتیجے سے ثابت ہوا کہ بچپن میں اپنی ماؤں سے دوری رکھنے والے بچوں کے مقابلے میں ماؤں کے ساتھ گہرا لگاؤ رکھنے والے بچے بڑے ہونے پر مستقل آمدنی کم کر رہے تھے اور وقت گزارنے کے ساتھ ساتھ ان کا مستقبل مزید مستحکم ہوتا چلا جا رہا تھا۔

تجزیاتی رپورٹ کے مطابق ایک بالغ مرد جو بچپن میں ماں کی محبت اور لگاؤ کو زیادہ محسوس نہیں کرتا اس کی سالانہ آمدنی کا تخمینہ 87 ہزار ڈالر سے کم ہوتا ہے جبکہ ایک می بوائے کی سالانہ آمدنی اس سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ تحقیق کا کہنا ہے کہ آمدنی کا تخمینہ مردوں کی 40 سے 50 برس کی عمر کی آمدنی کو ظاہر کرتا ہے جس کے بارے میں عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ مرد اپنی زندگی میں سب سے زیادہ آمدنی عمر کے اسی حصے میں کماتا ہے۔

paprika



گلاب رت ہے چلیں
cafe paprika

فرحانہ احمد ہاشمی

جی ہاں بہار کا موسم ہو اور اسلام آباد کی ہیرانی، بگلی خنگی آلود شام میں جب پورے پختے کی تھکن کے بعد ٹیبلر ویک اینڈ پر آؤنگک کا پروگرام بناتی ہیں تو ساری تھکن دور ہو جاتی ہے۔ ایسے میں دل چاہتا ہے کہ کسی ایسے سے ریستورنٹ میں جا کر ڈنر کیا جائے۔

آج ہم ایسے ہی ایک ریستورنٹ جا رہے ہیں جس کا نام ہے Cafe Paprika یہ اسلام آباد میں 10-12 مرکز میں واقع ہے۔ میں نے جب عرفان صاحب سے انٹرویو کیا جو کہ وہاں کے سپروائزر ہیں تو انہوں نے اپنی ساری کاوش شہسزگی۔

”تقریباً 4 سال سے پاپریکا ریستورنٹ بہترین کارکردگی کے ساتھ چل رہا ہے۔ ان کی سب سے پہلی ترجیح صحت بخش کھانوں کی تیاری ہوتی ہے۔ اسی طرح ماحولیاتی آلودگی سے مبرا اور کھانے کی مشینوں سے لے کر مہلے کی

پاپریکا کا انٹریئر قابل دید ہے۔ کھانا جب تک ایسے ماحول میں نہ کھایا جائے دل کو سکون نہیں ملتا اور آنکھوں کو بھی بھلا معلوم ہوتا ہے۔ ہم نے جب پاپریکا کا Menu دیکھا تو داد دیئے بغیر نہ رہ سکے۔ Appetizers میں Stuffed Fried Chicken Strips، Spring Nachos اور Maxican Chicken Toastada، BBQ Honey Wings اس کے علاوہ سارے سوپ اور دیگر قابل ذکر ہیں۔ اٹالین کے شوقین حضرات Pasta and Lasagne سے شروعات کریں تو بے شمار آٹم جو کہ صرف



پاستا میں ہی شامل ہیں، موجود ہیں۔ Cheese Lover کے لئے تو مزے ہی مزے ہیں۔ Steak کے حوالے سے اگر ہم بات کریں تو بہت کم جگہ اچھی اور Juicy اسٹیک کھانے کے لئے ملتے ہیں لیکن یہاں ہمیں اسٹیک کی ورائٹی بھی ملتی ہے۔ Pizza بچوں کی جان ہر دل پسند، یہاں بہترین Pizza ورائٹی بھی موجود ہے۔ Sea Food، Thai Cuisine، مرغز کو ایک مکمل پیکیج ہے۔ جو سز اینڈ شاک میٹو کے اس حصے میں بھی آپ کو مایوسی نہیں ملے گی۔

عرفان صاحب نے ہائی ٹی بوٹے کا بھی ذکر کیا جس میں کہ بے شمار آٹم پائے جاتے ہیں۔ ہائی ٹی بوٹے کے شوقین ضرور جا کر ٹرائی کریں۔ رمضان میں ایشل نظاری بوٹے کا بھی انتظام کیا جاتا ہے۔ اسٹنڈ ریسیپی کی اگر ہم بات کریں تو Potato اور چکن میں لا جواب ڈانڈہ دے سکتے ہیں۔ ریستورنٹ کے میٹو میں بہت سارے لوگ بہت آٹم دے سکتے ہیں لیکن ڈانڈہ دینا بھول جاتے ہیں یقیناً جانے ڈانڈہ دار کھانا نہ ہو تو پیسے الگ براد ہوتے ہیں اور سوڈا بھی



ذاتی۔ ٹائیٹک، ہر مہلے میں منانی پر بھی خاص توجہ دے سکتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا کہ ہم Healthy Food پر کوئی توجہ نہیں کرتے۔

ان کے سارے اسٹاف میں خاص ٹریننگ نظر آتی ہے۔ پاپریکا میں ایک خاص بات یہ ہے کہ ان کا سارا انڈر ڈاکٹری نیشنل ہے۔

ہم نے ان سے گوشت کے حوالے سے ڈرتے ڈرتے سوال کیا۔ کیونکہ پنجاب میں گوشت کے حوالے سے بہت ایٹوڈ پائے گئے ہیں۔ عرفان صاحب نے ہمیں ذہنی اور دلی تسلی دی اور کہا کہ ہم اپنے اعتبار والے تصابوں سے تازہ گوشت ہی لیتے ہیں۔ اسی طرح مہزیوں کے حوالے سے بھی انہوں نے آگہی دی۔ پڑھنے والے تاریخیں اچھی طرح جانتے ہیں کہ پنجاب میں گوشت کے حوالے سے بہت زیادہ خدشات پائے جاتے ہیں۔ کتنے ہی ریستورنٹ سبل ہو چکے ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم ریستورنٹ ریویو کے ذریعے آپ کو سیاری ریستورنٹ کا تعارف کرائیں۔ اس سے نہ صرف تاریخیں کو تسلی ہوگی بلکہ اچھے ریستورنٹ کا تعارف بھی ملے گا۔

خراب ہوتا ہے۔ آپ یقیناً اس بات سے اتفاق کریں گے۔ میرا تو اس ریستورنٹ میں جا کر سوڈ خراب نہیں ہوا۔ اسلام آباد میں رہنے والوں کے لئے اچھا ریستورنٹ ملنا نصیب کی ہی بات ہوتی ہے کیونکہ ورائٹی کم ہے۔ Salsa Chicken بے حد مزیدار آٹم ہے۔ میکسیکن سالہ جو کہ چوپ کی ہوئی چان، ہری مرغ، ہرا ڈھنیا اور اس میں Tabasco کے ٹیلور سے تیار ہوتا ہے بے حد مزیدار، نیگما ڈانڈہ محسوس ہوتا ہے۔ یہ آپ ضرور چکھنے کا اور چکھتے چکھتے دنا میں یاد رکھیں گا۔ جب تک ہم کھانے کے ٹیلور کو بچا نہیں گئے نہیں اس کے ٹیلور کو انجوائے نہیں کریں گے۔ ہمیں ہائل مزہ نہیں آئے گا۔ بہر حال آپ ادھر برتھ ڈے پارٹی اور ای دوسری پارٹی بھی اراچ کر سکتے ہیں کیونکہ یہاں خاصی کشادہ جگہ ہے اور نفاذ بھی دوستانہ ہے۔ مہلے کے کارکن ذمہ دار ہیں۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ بہت حد تک قیمتیں مناسب ہیں جو جیب پر ہماری نہیں پڑتیں۔ لیجئے ہم نے اپنی پسندیدہ Classic Cappuccino کی بات تو کی نہیں تھی کہ کافی کی بات جس کے بغیر ڈنر یا چائے ادھر رہے۔ یہاں کافی کی بھی مناسب ورائٹی موجود ہے جو کہ شائقین کو یقیناً بھائے گی۔

اب ہم جس خاص پورشن کی بات کریں گے وہ ہے Kids Menu۔ یہ بہت اہم پورشن ہے کیونکہ چھوٹے بچوں کے کھانے کا ہمیشہ ہی مسئلہ رہتا ہے۔ اگر ریستورنٹ میں خاص طور پر اس بات کا خیال رکھا گیا ہو تو میرے نزدیک سب سے بہترین کام ہے ورنہ عموماً یہی گمان ہوتا ہے کہ اب بچوں کو کیا Serve کیا جائے گا کہ وہ مطمئن بھی ہو جائیں اور خوش ہو کر کھا بھی لیں۔ کڈز میٹو میں Nuggets تو ہیں ہی اس کے علاوہ اور بھی کڈز آٹم ہیں مگر سب سے شہسزگی جو ڈش ہے وہ ہے Spaghetti Al Funghi جو کہ کری می چیز ساس کے ساتھ پیش کی گئی ہے۔ اس ڈش میں اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ بچے عموماً نوڈلز اور پیئرز کو پسند کرتے ہیں۔ اس ڈش میں نوڈلز اور چیز می کریم ساس بھی شامل ہے۔ اس طرح یہ تو سونے پہ سہاگا ہو گیا۔ مجھے یقین ہے کہ آپ لوگ ضرور انجوائے کریں گے۔ ریستورنٹ کی ایک اپنی منفرد آؤٹشل ڈش ہوتی ہے جو سب کی توجہ کی مرکز بن جاتی ہے۔ میرا خیال ہے کہ پاپریکا کی بیشتر ڈشز اور یہاں کا ماحول آپ کو ضرور متاثر کرے گا۔ (نوٹ: اسلام آباد کا واحد ریستورنٹ ہے جو ISO سے منظور شدہ ہے)

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالو ایڈوائزری سروس

بحال ہو جائے گی۔ گرم پانی میں پردے دھونے سے ہمیشہ اجتناب برتیں، نرمی کے ساتھ نچوڑیں اور سائے میں خشک کریں۔ ان احتیاطی پریشانیوں سے یہ خراب نہیں ہوں گے اور آپ کو کئی عرصہ تک استعمال کر سکیں گے۔ ایک ہی لوڈ میں زیادہ تعداد میں پردے دھونے کی کوشش کرنے کے بجائے ایک ایک یا دو دو کی تعداد میں دھوئیں تاکہ انہیں اچھی طرح کھلانا ممکن ہو سکے اور یہ صاف دھلیں۔

اس موسم میں پیاز، ٹماٹر اور سلاد پتہ وغیرہ کا استعمال پسند کیا جاتا ہے، مسئلہ یہ ہے کہ تیار سلاد تھوری دیر بعد خراب ہونے لگتی ہے۔ اسے تروتازہ کیسے رکھا جائے؟

مہوش اختر... عمر کوٹ

سلاد کے لئے کافی گلی پیاز کو رزق کے پانی میں بھگوئیں اور اس پانی میں برف کے ساتھ ایک ہنگی پینٹی شامل کریں۔ سلاد پتہ کو اچھی طرح دھو کر خشک کرنے کے بعد اس میں تھوڑا سا سرکہ شامل کرنے کے بعد اس میں بھگو دیں۔ دو گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچ سفید سرکہ کافی ادا۔ ٹماٹر ساٹس کرنے کے بعد انہیں فریج میں رکھیں اور کھانا سرد کرنے کے بعد آخر میں تمام ہزیوں یعنی پیاز، ٹماٹر اور



سلاد پتہ کو نظارہ مقدار میں ایک پھلے اوئے پلیر میں ترتیب دیں اور حسب پسند لیٹوں کارس، نمک، کالی مرچ وغیرہ شامل کر کے پیش کریں۔ اس سلاد میں دھو کر خشک پانی میں بھگوئے اوئے پودے کے پتے بھی شامل کر دیئے جائیں تو لذت اور افادیت میں مزید اضافہ ممکن ہو جائے گا نیز کھیر اور بند گوبھی بھی شامل کر دیئے جائیں تو بہتر ہے۔ انہیں بھی خشک اور سرد کرتے وقت، دیگر اجزاء کے ساتھ شامل کریں۔ دراصل ہزیوں کو ایک سانچہ ملا کر سلاد تیار کر لی جائے تو کچھ دیر بعد وہ نرم اور خراب ہو جاتی ہیں لہذا انہیں علیحدہ علیحدہ اور خشک اور کھانا ضروری ہے۔ تین سرد کرتے وقت کچا کیا جائے تو بہتر ہے۔

دودھ، دہی اور چینی شامل کر کے جو لسی تیار کی جاتی ہے وہ ہمارے ہاں عام ہے یہ کچی لسی کیا ہوتی ہے؟

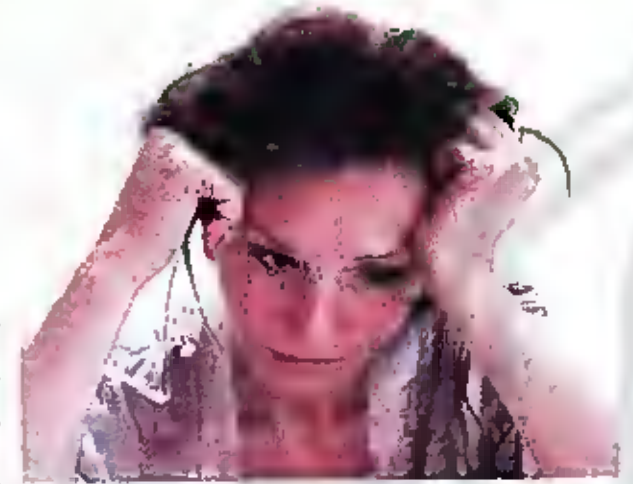


عائشہ محسن... ٹنڈو جام

دہی کو پھینٹ کر اس میں پانی شامل کر دیں، معمولی ہی مقدار میں نمک ملائیں اور خشک سرد کریں۔ یہ ہے کچی لسی گرمی اور پیاس کی شدت پر قابو پانے کے لئے اکسیر ہے۔ آپ نے جس لسی کا تذکرہ کیا ہے یہ اس کی طرح کا دہی نہیں، دہی بلکہ پانی شامل کئے جانے کی وجہ سے اس سے لگی دہی ہے۔ ہمارے ملک میں گاؤں دیہات میں اس کا استعمال عام ہے اسے تازہ کھس کے ساتھ بھی پسند کیا جاتا ہے۔

گرمیوں کے موسم میں بہت نڈ حال محسوس کرتی ہوں جبکہ دیگر لوگ کافی بہتر نظر آتے ہیں انہ مجھ سے کھانا کھانا چاہتا ہے اور نہ ہی کام میں دل لگتا ہے؟ صائمہ... حیدرآباد

اگر پتہ موسم کی تبدیلی یا پھر موسم کی شدت اکثر افراد کے لئے دشواری کا سبب ہوتی ہے لیکن آپ کی کیفیت سے اندازہ ہوتا ہے کہ یہ حالہ محض موسم کی تبدیلی ہی نہیں بلکہ قوت برداشت کی کمی اور طرز زندگی سے متعلق ہے۔ ہماری زندگی کے نمایاں سوالات سال بھر کیساں رہتے ہیں جن میں گھریلو کام کاج، تعلیمی یا کاروباری سرگرمیاں اور باہمی میل جول وغیرہ شامل ہیں۔ دوسروں کی



تبدیلی کے باعث ان کی شدت سے محفوظ رہنے کے انتظامات ان کے مطابق تبدیل ہوتے ہیں۔ سادہ سی مثال ہے کہ ہم سرما میں گرم مشروبات جیسے چائے، کوئی اور سوپ کا استعمال بڑھ جاتا ہے اور گرمیوں میں پانی اور دیگر خشک مشروبات زیادہ پسند کئے جاتے ہیں لہذا ان کے مطابق خود کو ڈھالنے کے لئے تھوڑی سی مستعدی اختیار کر لی جائے تو نتیجتاً ہم اپنی زندگی کے معمولات کو چاق و چوبند رہتے ہوئے تسلسل کے ساتھ جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے بلا ضرورت تیز دھوپ اور شدت گرمی میں گھر سے باہر نکلنے سے گریز کیجئے۔ پانی باو سے پئیں ساتھ ہی اپنی ٹوڈاک میں کچی ہزیوں اور پھل جس قدر بھی ممکن ہوں ضرور شامل کر لیا کیجئے۔ کھانا وقت پر کھائیں، سوئی ملبسات استعمال کریں۔ جلدی سوئیں اور صبح جلدی بیدار ہوں، لگی ورزش کو مستقل معمولات کا حصہ بنائیں۔ صحت مند طرز زندگی ہی صحت کی ضمانت ہے۔ آپ کو تھوڑے وقت کے بعد گرمی کی نسبت آپ گرمی کی شدت سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں تو پھر جتنی جلد ممکن ہو کے قرعہ جارج سے ضرور مشورہ کر لیں اور ان کی ہدایات پر عمل فرمائیں۔

گھر کے پردے دھلنے کے بعد صاف محسوس نہیں ہوتے یعنی کہ ان کا نیا پین چلا گیا ہے اگرچہ زیادہ پرانے بھی نہیں ہوئے ہیں کیا اس سلسلے میں آپ میری مدد کر سکتی ہیں؟

علیہ سعید... رحیم یار خان



جی ہاں، کیوں نہیں اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ پردوں کو ڈرنجٹ والے پانی سے پہلے سادہ پانی میں بھگوئیں، کم از کم اودھ گھٹنے کے بعد معمول کے مطابق معیاری ڈرنجٹ سے دھو کر تین مرتبہ اچھی طرح کھل کر ایک بڑی ہائی پانی میں 1/2 چائے کا چمچ اسپرٹ شامل کرنے کے بعد اس میں پردوں کو ڈبو کر کھال لیں، سائے میں خشک کریں اور دیکھیں آپ کے پردوں کی خوبصورتی

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ☆ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ☆ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



کال دیجے گئے ہوں۔ اس کے علاوہ شملہ مرچ کے اندرونی حصہ پر سفیدی جھلی نظر آتی ہے، اسے بھی مکمل طور پر صاف کرنا ضروری ہے۔ اسے ایک اچھی چھری کی مدد سے اچھی طرح کاٹ کر علیحدہ کر دیں اور ضائع کر دیں، جس ناگوار بھبک کا آپ نے تذکرہ کیا ہے وہ اس سفید حصہ اور بیجوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے انہیں ہنسی اچھی طرح علیحدہ کر دیا جائے اتنی ہی زیادہ خوش ذائقہ تازہ تیار کی جا سکتی ہیں۔

مجھے کسی نے بیسن کی روٹی کا مشورہ دیا ہے لیکن مجھ سے بن نہیں پاتی، بڑی مشکل سے بیسن گوندہ پاتی ہوں اور روٹی بنانا تو بہت ہی مشکل ہوتا ہے؟ آمنہ حفیظ... دادو

اگر روزمرہ کھانے کے لئے بیسن کی روٹی بنانا چاہتی ہیں تو صرف بیسن کی روٹی بنانے میں اسی قسم کی دستاویزی بیسن آئے گی لہذا تین حصہ دہی گندم کا آنا اور ایک حصہ بیسن کے تناسب سے حسب ضرورت گوندہ کر فرج میں رکھیں۔ ایک گھنٹے بعد پڑے بنائیں اور معمول کے مطابق روٹیاں تیار کر لیں۔ پسند کریں تو بیسن اور آٹے کو گوندھنے کے دوران اس میں حسب ذائقہ نمک اور نمونہ اساکوکنگ آئل بھی شامل کر سکتی ہیں جیسے پرانوں کے ذائقے میں شامل کیا جاتا ہے۔ اب اس سے روٹی بنا سکتے ہیں۔



آج کل گھر والے پز اور لڑائی وغیرہ شوق سے کھاتے ہیں میرا مسئلہ یہ ہے کہ اس میں شامل کرنے کے لئے پیئر کو کش کرنا بڑا ہی دشوار ہو جاتا ہے، تمام کا تمام پیئر کش پر چپک جاتا ہے اسے بار بار صاف کرنا پھر کش کرنا مشکل لگتا ہے امید ہے آپ ضرور مدد کریں گی؟

عامرہ واجد... شندوالہ بیار



آپ کا پہلا مسئلہ ہے کہ پیئر کو کش کیسے کیا جائے اس کا طریقہ یہ ہے کہ تازہ کر کے دو بج حرارت پر پیئر کو کش کریں اور نہ ہی فریزر کے بونے پیئر کو بلکہ فرج میں رکھ کر ٹھنڈے سے اگلے پیئر کو کش کریں تو زیادہ بہتر ہے پیئر کو کش پر ہانکا سا کوکنگ آئل مل کر اس کے بعد پیئر کو کش کیا جائے تو وہ کش پر نہیں چپکے گا۔ پز اور لڑائی میں ضروری نہیں کہ اسے کش کر کے ہی شامل کیا جائے بلکہ اس کے سلائس کرنے کے بعد پتی پتی چٹا چٹا کٹ کر بھی شامل کر دیں تو بیک ہونے کے دوران یہ پھل کر مٹلہ پھل میں آ جاتے، جس طریقہ میں سہولت محسوس کریں اسے اختیار کر لیا کریں۔ دونوں آزمودہ اور آسان ہیں۔ اب آپ اپنی پسندیدہ ڈسٹریکٹوں سے بنائیں کوئی دستاویزی نہیں ہوگی۔

بعض چائینیز کھانوں میں شملہ مرچ شامل کی جاتی ہے، گھر پر تیار کئے ان کھانوں میں شملہ مرچ کی ناگوار سی بھیک محسوس ہوتی ہے جبکہ بازار کے کھانوں میں ایسا نہیں ہوتا اس کی کیا وجہ ہے؟

مومنہ تبسم... ملتان

دیکھی یا چائینیز بھی کھانے میں شملہ مرچ شامل کرنے سے قبل اسے کاتنے وقت خیال رکھیں کہ اس کے بیج اچھی طرح

Tip of the Month Contest کے نتائج ورژن ٹپ

اس کوچیسٹ میں پہلی پوزیشن روٹی فارون (لاڈکانہ) نے حاصل کی لال بیٹوں سے نجات پانے کے لئے سیدہ، بیسی، دلی چینی، ہورک پاؤڈر اور خشک دودھ یعنی ملک پاؤڈر براہ ذرا ذرا سے لے کر تھوڑے سے پانی میں گوندہ کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر مختلف مقامات پر رکھیں آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او کس 3660 کر اپنی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ نتائج کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

فن کی دہلیز پر اجلی دستک... زرش خان

آپ ”محبت اب نہیں ہوگی“ اور ”صحرا میں سفر“ کی مرکزی اداکارہ تھیں

رشید

بھولی بھالی صورت کی مالک زرش خان کو ہر نئے کام میں ہاتھ ڈالنے کا شوق ہے اور جب یہ امریکہ سے پاکستان آئیں تو شو بزنس سے وابستہ عفت چوہدری جن کے زرش خان کی ضلی سے اچھے تعلقات ہیں انہوں نے ڈرامہ میں کام کرنے کا مشورہ دیا چنانچہ انہی کے توسط سے زرش کو ڈرامہ سیریل محبت اب نہیں ہوگی میں ایک رول آفر ہوا جسے انہوں نے بڑی کامیابی سے نبھایا۔ گویا یہ سیریل ان کی کامیابی کا پہلا ذینہ ثابت ہوا۔ پہلی ہی سیریل میں ان کے کام کو اتنا پسند کیا گیا کہ پھر آفرز کا سلسلہ چل پڑا۔

زرش کا مطلب پھول ہے اور اس پھول جھنسی تازک ہستی نے 1993ء میں لاہور میں جنم لیا۔ تین بہنوں اور ایک بھائی میں ان کا نمبر آخری ہے بلکہ گھر بھرنی لادلی ہیں۔ ان کی تعلیمی قابلیت BBA ہے۔ زرش کا کالج ہو چکا ہے، رخصتی عنقریب ہوگی اور یہ دو دن ہو کے ذہنی چلی جائیں گی۔

”آپ شوقیہ اس فیلڈ میں آئیں، اب کیسا لگ رہا ہے؟“

”بہت اچھا لگ رہا ہے، مجھے امید نہیں تھی کہ میں کامیاب ہو جاؤں گی۔ مجھے شوق ہی نہیں تھا۔ جب کام کر لیا تو میری توقع سے زیادہ کامیاب ہوا، اس طرح امت بند ہو گئی۔“

”تاظرین کا رسپانس تو اچھا ملا اور گفٹز والوں کا؟“

”تاظرین کی سپورٹ سے تو کام کرنے کا شوق دو اور پہلے گھر والوں کی سپورٹ کی وجہ سے ہی تو اس فیلڈ میں آئی۔ میرے گھر والوں کو معلوم ہے کہ مجھے ہر نیا کام کرنے کا شوق ہے۔ اس لئے سب نے بڑی حوصلہ افزائی کی۔“



اراضہ ڈالڈا بلکہ ان کی آنکھوں میں پتہ نہیں کیا تھا کہ جہاں انہوں نے گھور کر دیکھا سب سمجھ جاتے تھے۔

”کیا سیاست سے لگاؤ ہے؟“

”سیاست سے تو ایسا کوئی خاص لگاؤ نہیں ہے مگر میں بھی عمران خان کی طرح ملک میں تبدیلی چاہتی ہوں۔ اس لئے مجھے عمران خان بہت پسند ہیں، میں ان کی بہت بڑی سپورٹر ہوں۔“

”آئندہ چند سالوں میں ملک کو کہاں دیکھتی ہیں؟“

”اللہ خیر کرے بس دعا ہی کر سکتی ہوں۔ ہمارے حکمرانوں کی جیتیں ٹھیک نہیں ہیں اس لئے ہمارا ملک ترقی نہیں کرتا۔ حکمران ٹھیک ہو جائیں تو سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔“

”کیا ضدی ہیں؟“

”جی طبیعت میں ضد ہے جس کام کو کرنے کا ارادہ کر کے رہتی ہوں۔“

”صبح اٹھتے ہی دل کیا چاہتا ہے؟“

”کسا چھاسا ناشتہ بلکہ چل جائے۔“

”کب کھانا نہیں کھاتیں؟“

”جب کھانا اپنے پورے لوازمات کے ساتھ نہ ملے تب۔“

”غصہ آتا ہے یا نہیں؟“

”کوئی جھوٹ بولے یا غلط بیانی سے کام لے تو آتا ہے ورنہ نہیں۔“

”شاپنگ کا کتنا کریز ہے؟“

”شاپنگ تھاکی لینڈ سے یادنی سے کرتی ہوں، وہاں جیولری اور بیگز کی بہت ورائٹی ہے۔“

”شادی میں پسندیدہ رسم؟“

”جرتا چھپائی اور دودھ پلائی۔“

”کب زندگی بری لگتی ہے؟“

”جب گھر میں کوئی پیار ہو۔“

”بشیر خواہش کیا ملا؟“

”لاہور ساری کامیابیاں، بہت ساری خوشیاں۔“

”کب سکون ملتا ہے؟“

”جب سواگت سرد آف ہوتی ہے۔ کوئی پیش نہیں آتی۔“

”برے لگتے ہیں وہ لوگ؟“

”دو دوسروں پر تمہرا کرتے ہیں، ہر باتیں کرتے ہیں مگر اپنے گریبان میں نہیں جھانکتے۔“

”شہرت ملنے کے باوجود ڈرامہ چھوڑ دیں گی

”آپ؟“

”نہیں نہیں چھوڑوں گی نہیں، مگر مسلسل بھی نہیں آؤں گی۔ کم آؤں گی مگر ابھی اور پاور فل رول میں آؤں گی اور ہاں کسی مقام پر چھوڑنا پڑا تو چھوڑ بھی دوں گی۔ مجھے کوئی مسئلہ نہیں، رکنا۔“

”ڈرامہ کے کیسے سین کرتے ہوئے مشکل پیش آتی

”ہے؟“

”ڈائریکٹری یہ بڑی خوبی، دتی ہے کہ در انسان کے اندر سے فنکار نکال لینے ہیں۔ آپ کو کچھ بھی نہیں آ رہا یا آپ کو کچھ مشکل پیش آ رہی ہے تو ڈائریکٹر بڑی مہارت سے آپ سے کام کر دیتا ہے اور ہر طرح کے رول کر دیتے ہیں۔ اس لئے اللہ اللہ مجھے کبھی مشکل پیش نہیں آتی۔“

خواہش تو یہی ہے کہ پاور فل

رول ملیں، خواہ روتی دھوتی

لڑکی کا ہو یا کسی مضبوط لڑکی کا۔

خواہ ٹیکٹو ہو یا پارٹیٹو

”مظلوم لڑکیوں پر ہاتھ اٹھانے کے بھی بہت سین

ہوتے ہیں، ایسے منظر کبھی شوٹ کر دئے؟“

”اوہ! اچھا... نہیں جی... جب میں نے کام کرنا شروع کیا تو سب سے پہلے یہ بات واضح کر دی کہ میں ایسے ویسے کوئی سین نہیں کرناؤں گی کہ جس میں مجھ پر ہاتھ اٹھایا گیا ہو، کیونکہ میں اپنے گھر میں بہت لاڈ بہاؤ سے پلی بڑھی ہوں، چھپرانا تو دور کی بات کسی نے مجھے کبھی ڈانٹا بھی نہیں ہے تو بس ایسے سین ہوتے بھی ہیں تو وہ Fake ہوتے ہیں۔ ناظرین سمجھ لیں کہ دباؤ اور تشدد کا اثر مصنوعی انداز میں بھی دیا جاسکتا ہے۔ اسکرین پر جو نظر آتا ہے سچ نہیں ہوتا۔“

”آپ کے گھر میں کیسے حالات رہے، والد کا بہت

رعب و اب تھا یا دوستا شراب رویتھا؟“

”گھر میں ہمارے والد کا رعب تھا اور ہے لیکن انہوں نے کبھی اپنے بچوں کو

”پاکستان میں فلم کا Revival ہوا ہے، آپ کیسا

دیکھتی ہیں اس چیز کو اور آپ کا کیا ارادہ ہے؟“

”جی بالکل، فلم کا Revival ہوا ہے اور یہ اچھی بات ہے کہ لوگ اب اپنے ملک کی فلمیں دیکھ رہے ہیں۔ پہلے سے سیار بہت اچھا ہوا ہے کیونکہ کہانیاں جاندار ہوتی ہیں۔ جب پڑھی ملک اچھی فلمیں بنا سکتا ہے تو ہم کیوں نہیں۔ جہاں تک میری بات ہے تو میں نے تو اچھی ڈراموں میں قدم رکھا ہے اور اسے شوقیہ لیا ہے۔ یہ میرا پروفیشن نہیں ہے، میری کچھ اور بھی ذمہ داریاں ہیں جنہیں پورا کرنا چاہتی ہوں۔ اس لئے فلم کے بارے میں ابھی سوچا نہیں ہے۔“

”آپ نے کہا کہ کہانیاں جاندار ہوتی ہیں فلم کی،

ڈراموں کے لئے کیا کہیں گی؟“

”میں کہوں گی، کیونکہ کہانیاں واقعی جاندار ہوتی ہیں۔ تب ہی تو ڈرامہ کامیاب رہتا ہے۔ ہمارا ڈراما سی وجہ سے ہی تو ساری دنیا میں مقبول ہوا۔ یہ کہانیاں ہمارے بیچے جاتے اور معاشرے کے اچھے اور برے پہلوؤں کی عکاسی کرتی ہیں۔“

”کیا عورت پر ظلم و ستم حد سے زیادہ نہیں دکھایا

جا رہا؟ کیا پڑھی لکھی عورت بھی ظلم سہتی ہے؟“

”ہاں! یہ میں مانتی ہوں کہ ظلم و ستم کی داستان کچھ زیادہ ہی ہو گئی ہے۔ عورت مظلوم ہے مگر صرف وہ عورت جو پڑھی لکھی نہیں ہے جو اپنے حق کے لئے بول نہیں سکتی، مجبوری میں سب کچھ سہتی ہے۔ ہاں پڑھی لکھی عورت کو ظلم سہتے دکھانا کبھی کبھی حیرت کا باعث رہتا ہے۔ مگر ایک اچھی اور ذمہ دار عورت اپنا کمر اور اپنے بچوں کو بچانے کے لئے کچھ بھی کر سکتی ہے۔ کبھی ظلم سہتی تو کبھی احتجاج بھی کرتی ہے۔“

”آپ کس طرح کی عورت کا رول کرنا چاہتی

ہیں؟“

”میں تو ظاہر ہے کہ ایک مضبوط عورت یا لڑکی کا کردار کرنا چاہوں گی، مگر ایسے رول دیکھے کب جا رہے ہیں۔ صرف آنے میں نمک کے برابر۔ اگر اس طرح کے رول کے انتظار میں رہے تو کئی برس انتظار میں گزار جائیں گے، یہ تو سب رینگ کا چکر ہے۔ خواہش تو یہی ہے کہ پاور فل رول ملیں، خواہ روتی دھوتی لڑکی کا ہو یا کسی مضبوط لڑکی کا۔ خواہ ٹیکٹو ہو یا پارٹیٹو۔“

”مستقبل کی کیا پلاننگ ہے؟“

”میری ٹویٹل تو پلاننگ ہے۔ سب سے پہلے تو مجھے مزید آگے بڑھنا ہے، شادی کرنی ہے، اپنا گھر بنانا ہے پھر بزنس کرنا ہے، کیونکہ مجھے جنون کی حد تک شوق ہے بزنس کرنے کا اور مجھے امید ہے کہ اگر میں نے کوئی بزنس شروع کیا تو انشا اللہ ضرور کامیاب بھی ہوں گی۔“



ہے۔ یہاں آپ کو کئی پاکستانی نژاد جاپانی شہری نظر آئیں گے۔ یہاں ہر سال ایک شہری میلہ منعقد کیا جاتا ہے جس میں اس شہر کے باہمی شہری تاریخی روایات برقرار رکھنے کے لئے تاریخی قفسوں اور موسیقی کا اہتمام بھی کرتے ہیں۔ اس موقع پر تقریباً 19 ممالک کے لوگ اپنے اپنے ملک کی ثقافت کو جاپانوں میں متعارف کروانے کے لئے وہاں اسٹال لگاتے ہیں جہاں کھانے پینے کی اشیاء کے ساتھ ساتھ وہاں کی مصنوعات، ملبومات اور سامان آرائش کی نمائش کرتے ہیں۔ گذشتہ برس اس موقع پر جاپانی شہر سکا کے پاکستانی ریستورانوں نیو ہاٹ اور انکرم نے اسٹال لگائے۔ اسی طرح ذکیہ شہر میں بنگالی کینیڈی ہسٹائٹک میلہ منائی ہے۔ یوم پاکستان کے موقع پر سٹارخانے کی طرف سے پاکستانی بازار لگایا جاتا ہے۔

گیتو مسجد Gifu Mosque

کیو شہر میں پاکستانی تاجر برادری اور میران کارپوریشن کے صدر عبدالرب رب قریشی نے اس مسجد کی تعمیر و تزئین میں دلچسپی لی۔ مسجد سے ملحق نعمت خانے میں نمازیوں کے لئے روزانہ افطار کرنے اور شام کے کھانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ یہ مسجد جاپان کی ترقی و ترقی میں مساجد میں سے ایک ہے۔ مسجد میں ملائیم، گاؤ، پتھر، سہمان خانہ، وضو خانہ اور مسلمانوں کی تقریبات کے لئے ہال بھی بنائے گئے ہیں۔

کوشی گایا Koshigaya

یہ شہر صوبہ ساہچیا کا اہم حصہ ہے جو نوکیہ سے 15 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع

اوکی ناوا Okinawa

یہ جاپان کے مشہور صوبوں میں سے ایک ہے۔ یہاں امریکہ بہادر کی فوجوں کا سب سے بڑا اڈہ قائم ہے اور یہیں مقامی لوگوں کی عمریں بہت طویل ہوتی ہیں۔ آپ کسی سے درازنی عمر کا راز پوچھیں تو وہ بڑے فخر سے کہے گا "میں ہر روز پھلی اور ہنری کھاتا ہوں اور مرغ گوشت سے پرہیز کرتا ہوں"۔ جاپان میں عام خیال ہے کہ پھلی کے استعمال سے جسم پر فالو چرہ نہیں چڑھتی یہ لوگ ساتھ ہی عمر میں بھی خود کو انکل یا آئی کھلواتا پسند نہیں کرتے۔ جاپانی ساحلوں پر 150 سے زائد اقسام کی پھلیاں پائی جاتی ہیں۔ دوسرے ملکوں کی طرح مونا پاپی بھی پھلی کو ہال کر بھاب میں پکا کر کھتی کر یا بھون کر کھانے کا درواجہ ہے۔

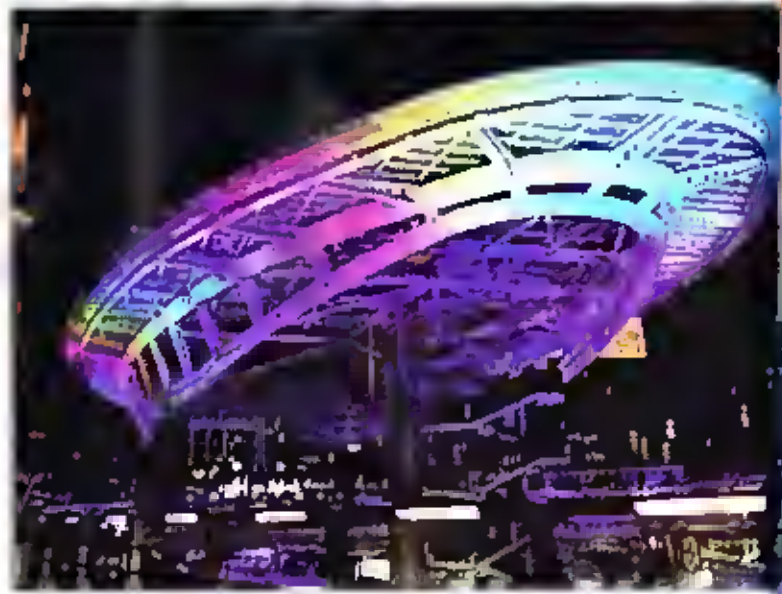
جاپانی لوگ نہ صرف پھلی بلکہ سمندر میں پائی جانے والی ہر چیز کھاتے ہیں حتیٰ کہ تہ سے ٹٹھے دو سے سبز پتے بھی شوق سے کھاتے ہیں۔ خصوصاً دو قسم کے پتے جن میں Sea Tangle اور راک سے Sea Weed شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ Sea Weed کو سب اور سلاؤ وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔



Sushi اور Sashimi

ان دونوں جاپانی رشتہ کو جاپانی خود بھی روزانہ نہیں کھاتے بجز ان کے جو انتہائی اہلداروں۔ بہر حال جاپان کے سمندر اور دریا پھلیوں اور جھینگوں سے بھرے پڑے ہیں اسی لئے مہی گیری کی صنعت سے وابستہ افراد انتہائی متمول اور باذوق سمجھے جاتے ہیں اسی طرح اس صنعت کو ناسا فروغ ملا ہے۔ جاپان کے 47 صوبے اور 47 ہی گورنر ہیں۔ ہر صوبہ آزاد ہے اور اس کی مخصوص زبان ہے جس کا لہجہ بھی مختلف ہے۔ مگر کوئی جاپانی صوبے کے حوالے سے شناخت کرانے کی کوشش نہیں کرتا بلکہ فخر سے خود کو جاپانی کہتا ہے۔ جب جاپان ہونامی کی تباہ کاریوں سے متاثر ہوا تو اس کے انہی پائنت جو پھلی پیدا کرتے تھے متاثر ہوئے جس کے سبب ملک میں پھلی کا بحران پیدا ہو گیا۔ حکمرانوں نے اس وقت لوڈ شیڈنگ کا اعلان کیا تھا جس کے بعد فوری طور پر عوام نے از خود کھلی کی بچت کا آغاز کر دیا۔ یہ باتیں جاپانی اساتذہ نے صرف ایک بار بچوں کو بتائی تھیں اور اس وقت تک جاپان کا پچھرا غیر ضروری تھی جلائے سے اجتناب برت رہا ہے۔ گذشتہ سو سال سے زائد عرصے میں جرائم ایبارات، دہلی ان میں ٹیلی فون، ٹیلی ویژن، گھڑی، ٹیکس، بلب اور کپسولز قابل ذکر ہیں اور ان ایجادات کا سہرا مسلمانوں کے سر جاتا ہے مگر ان میں نئی جدت اور اچھوتے خیالات پیدا کرنے میں جاپان ہی قابل ذکر ٹھہرتا ہے۔ اسی لئے ان مصنوعات کا معیار بھی بلند ہے۔

چونکہ مہی گیری سے لے کر تیز ترین ہلٹ ٹرین کی تیاری تک جاپان کا کوئی مقابل نہیں۔ مشہور و معروف مشوشی بیونی انڈسٹری اب امریکہ کے برونک ٹیٹاروں کے پرزور جات کی تیاری کا آغاز کر چکی ہے۔ جاپان کی سیاحتی صنعت دنیا کے دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت پیچھے ہے اور اس کی وجہ گذشتہ دو دہائیوں سے جاپان کی کرنسی کی بڑھتی ہوئی قدر ہے۔ اس ملک کی مہنگائی، ایگریکیشن کے سخت قوانین، مہنگی کرنسی اور ویزے کی کڑی شرائط کی وجہ سے سیاحوں نے جاپان کا رخ کرنا چھوڑ دیا ہے۔ حال ہی میں سیاحتی گویہ سٹائیٹھی ہے کہ مطالبات اور شرائط پر پورا اترنے والے سیاحوں کو وہ طرف ہوائی ٹکٹ مفت فراہم کئے جائیں گے۔



ناگویا Nagoya

یہ شہر جاپان کا تیسرا بڑا صنعتی شہر ہے اور گنجان آباد شہروں میں اس کا چوتھا نمبر ہے۔ یہ نوکیہ سے 366 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ ناگویا کی بندرگاہ کا شمار بھی جاپان کی دیگر بڑی بندرگاہوں میں ہوتا ہے۔ مشوشی بیونی انڈسٹری اسی شہر میں واقع ہے۔

کی۔
آفران کی ننھی سے ڈر کر میں اپنی ٹینک اتار کر جلدی سے کھڑا ہو جاتا اور ہاتھ پھیلا کر کہتا "اب لاؤ پیسے ویسے بھی دوگی یا مفت لے آؤں"۔ وہ کہتیں "نہیں مفت کیوں لانے لگے میری گود میں ننھی ہے ذرا پنادی ادھر سرکا دو میں پیسے نکال دوں"۔

میں پیسے لے کر سووا لینے چلا جاؤ اور ننھی کی اماں مصالحہ پینے بیٹھ جاتیں۔ چاد پانچوں کے گھر دوسے سے نکل کر میں باورچی خانے میں جاگستا اور شلغم، مونگی کے پتے، آلو کے تھلکے، نمک، مرچ، خشکی کا بچا ہوا آٹا تیار کر کے الگ الگ پڑیاں باندھ کر دو مال میں لپیٹ لیتا اور بٹل میں لکڑی کی دو تھمپیاں دبا کر گھر کے دروازے پر بٹخ کر چینتا "لو اب کنڈی بھی کھولو گی بایں ہی گھڑا دوں"۔

وہ ادھر سے آوازیں دیتیں "ابھی آتی ہوں۔ ننھی کو وہ میں سوگنی ہے ذرا اسے تو لٹا دوں"۔ جب وہ دروازہ پر آ کر جھوٹ موٹ کنڈی کھولتیں تو میں اندر آ کر دو مال پھیلا کر ایک ایک پڑیاں ان کو دے کر کہتا "دیکھو بی اب تم سارا سووا کچھ لو پھر میں دسڑی دسڑی کے سووے کو نہیں بھاگوں گا"۔

وہ ایک ایک پڑیاں کھول کر دیکھتیں اور ہانک سلیز کر کہتیں "دیکھو تو آنا کیسا برالائے، تمام سرسریاں غری ہیں اور لکڑیاں تو چھڑی ہیں بھلا روٹی کیسے پکاؤں گی اور یہ سولے شلغم کس کام کے، مادے پتے سوکھے ہوئے ہیں"۔

میں ہنسا کر کہتا "تم عورتوں کا کیا ہے گھر میں بیٹھے بیٹھے ہاتھ بنانی جانتی ہو۔ ذرا ہارٹھو تو حقیقت کھلے"۔

وہ ہنک کر کہتیں "ادنی بیوی مردو تو کات کھانے کو دروزا ہے، میرا کیا ہے جیسا اڈے کے جھونک دوں گی"۔

میں کان دبا کر اپنی کرسی پر باہینٹا اور ننھی کی اماں پکانے دہندھنے میں مصروف ہو جاتیں ابھی وہ آتا ہی گوتمہ حتی ہوتی کہ ننھی جھوٹ موٹ جاگ اٹھتی اور دوچھج کر کہتیں "ابھی دیکھنا ڈاننھی کو کندھے لگاؤ میں آئے میں دو نکلیاں لگا کر ابھی آئی"۔ میں ننھی کو اٹھا کر دو چاد منٹ نبل کر کہہ دیتا "لو بی یہ میرے بس کی نہیں ہے سنبالا اس کو"۔ وہ آنے کی کنڈی پر سے ہٹا کر ہاتھ جوڑتے آئے کہتیں "تو بے، لیتی ہوں، تم تو بھلا لے دیتے اڈ"۔

پکا ایک ہمارے چھوٹے سے پرسکون گھر میں زلزلہ سا آتا دونوں چار پائیاں ہزام سے کرنیں اداوی جان میرا کان تھینت کر منہ میں کہتیں "کیوں رے سرود یہ کیا کھیل کھیلا جا ہاتھ اور ننھی کو بے دردی سے میری گود سے تھینت کر زمین پر پٹخ دیتیں۔ ننھی کی اماں سبھی ہوئی ٹکا ہوں سے اسی کو کہتیں اور ننھی کو کہتے کے نیچے پیٹ سے چٹا کر بے تحاشہ بھاگتیں اور اسی لکڑی ہاتھ میں لے کر ان کے پیچھے یہ کہتی: دوئی دوزتیں" نظیر تو سبھی چھٹی، ایسی اومان بھری ہے تو اپنی ماں سے کیوں نہیں کہہ دیتی میرے بچے کا کیوں تاس اڈانے آتی ہے"۔



ننھی کی ماں

آج میں کالج سے آیا تو دیکھا حلیمہ برقعہ میں لپٹی، دوئی گود میں پٹی کولے بناوے دوڑے سے نکل رہی ہیں۔ میں نے اسے پھینرتے ہوئے کہا "کیوں حلیمہ آخر تم نے ننھی کی اماں بن کر ہی دم لیا"۔ وہ میرے برابر سے یہ کہتی ہوئی نکل گئی "تمہارے پیٹ میں کیوں بچہ دوڑا ہے ہیں، شادی کے بعد تم بھی ابا بن جاؤ گے"۔

دس سال پہلے حلیمہ اور ہم میاں بیوی کا پادٹ بڑی خوبی سے ادا کرتے تھے۔ اس وقت حلیمہ کی عمر آٹھ سال کی تھی اور میری دس سال۔ حلیمہ کی ماں ہمارے پڑوس میں رہتی تھیں اور بیچا دی بہت ہی تنگی تڑھی گزارتی تھی وہ بھی جب کہیں سے دو ایک کپڑے سلائی کے آگے دودھ دوڑا وقت اس کا چولہا بھی نہیں سلگتا تھا۔ گرمیوں کی لمبی دوپہروں میں جب امی جان سو جاتیں تو میں پک کر حلیمہ کو بانے چلا جاتا وہ میری ایک ہی آواز پر دوڑ

کر آ جاتی اور گھرا کر ہم دونوں ایک دلچسپ مشغلے میں لگ جاتے پہلے ہم کوٹھری کے سامنے دوسے میں دو چاد پائیاں کھڑی کر کے اوپر سے ایک چاد ڈال کر گھر اندر تیار کرتے اور خانہ واری کی خصوصاً باورچی خانہ کی مختلف چیزیں بیچ کر کے میں اپنی کرسی پر سرکنڈے کی صیف لگا کر کوئی پھنی پرائی کتاب سنبھال کر مطالعے میں مصروف ہو جاتا اور حلیمہ اپنی گڑیا کو گود میں لٹا کر گھنٹا بانے لگتی۔ کچھ دیر تو وہ بڑی ہی اوس اوس اور پھر ادنی انہماک سے اکتا کر کہتی۔

"انہو ابھی بہت پڑا بچے، پھر نہ کہنا کہ ننھی کی اماں آج تو ہم بیچا دے ہوو کے پلے"۔

میں کرخت لہجے میں کہتا "آتا ہوں بی۔ دیکھتی نہیں خط پڑھ دہا ہوں"۔ وہ بھنوں میں مٹکا کر کہتی "پڑھے جاؤ میرا کیا ہے جب سووالا کر دو گے تو پکا دوں

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ☆ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ☆ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

بندناک اور گلے کی
سوزش میں فوری آرام

ایکشن بھرپور
کرے نزلہ زکام دور...

پاکستان میں پہلی بار
چڑکی بوٹیوں سے تیار



 www.hashmisurma.com   HashmiSince1794

Section

ایسے چھری

عزرا فاضلی

میں کی سوندی روئی پر صلی چینی جیسی ماں
یاد آتی ہے اچوکا ماہن چمکا پھلکی جیسی ماں
اس کی گھری لکھت کے اوپر آہٹ پرکان دھرے
آدھی گھلی آدھی جاگی تنگی دو پہری جیسی ماں
ملا کال لہجہ روئیں کوئے داوحا سواہن علی علی
مہشے آواز سے تنگی گھری گھری جیسی ماں
بیوی بی بی سون اوہن قنوزی قنوزی سی سب میں
دن بمرات ری کے اوپر چلتی تھی جیسی ماں
ہاتھ کے اہا چہرہ ماتھا آتھیں جاسے کہاں
پتے پانے اک اہم میں چنیل لڑکی جیسی ماں

سید انجم کاظمی

اپنے آہوں سے عود اپنے ہند کا دریاں
دل کے خندہ رزق آہا سے ہزار ماں لکھا
فرطام سے دل کو چھو کر کھانے کا بھول
رستہ بان پر سندی کبے سلا کر ماں لکھا
تیرا پاپا تھی ایک تھی تیرا رہوں
دل کے اندر دل لگا لگا کے ہاتھ ماں لکھا
حافظے کو مسئلہ رویش اور توجہ کا
زمین کی دیوار پر میں تھے کھڑے ماں لکھا
سوپ اہم مرا چہرہ آہل لکھا
زندگی بھر کا آہا ہے یہ منظر ماں لکھا

رضا سردری

روں کے رشتوں کا یہ گہرائیں تو دیکھے
چوٹ لگتی ہے ذرے اور چلاتی ہے ماں
بھوکا سونے ہی نہیں دینا تھیں کو بھی
جانے کس کس سے کہاں سے مانگ کر لاتی ہے ان
بڑیوں کا دس پلا کر اپنے دل کے چھین کو
تھی ہی زاتوں کو خالی پیٹ سوہانی ہے ماں
جب کھلے کو بچتا ہے کوئی غربت کا بھول
آنسوؤں کے مار پر بے کو بھلاتی ہے ماں
مادریتی ہے طراخی کر بھی جذبات
چوتھی ہے لب کھی رضا سہلائی ہے ان

چند اہم سماجی و ثقافتی تقریبات کا احوال

لوئیٹر

کلاسیکل کھیل میں عمران اسلم اور ریحانہ سہگل کی لاجواب پرفارمنس

مگر خطوط نویسی کی روایت اب تھوڑی ہی رہ گئی ہے۔ وہ دور گزر گیا جب دور روز کے ملائوں میں بسنے والے ایک دوسرے کی خیر عافیت جاننے کے لئے خط لکھا کرتے تھے پھر شعرا اور دانشوروں نے خطوط نویسی میں طبع آزمائی کی۔ غالب کے خطوط کو آج بھی اردو ادب اور کلاسیکیت کا آفاقی معیار کا درجہ حاصل ہے۔ اسی طرح انگریزی زبان کے ادیبوں اور دانشوروں نے بھی ان کلاسیکی تحریروں میں اپنے فنِ تحریر کو اجاگر کیا جن میں اسے آرگرنٹی کی اس تحریر کو انگریزی ادب کی کاہلی تحریروں میں شمار کیا جاتا ہے۔

لوئیٹر پر فلم بھی بنی تھی اور اسے یورپ میں کئی بار اسٹیج بھی کیا گیا۔ کمال کی بات یہ ہے کہ اس تحریر کو اسٹیج کی پینن پر پیش کیا جانا مقصود تو ہماری بھر کم سیٹ نہیں لگایا جاتا اور نہ ہی فلم کے لئے اربوں کمر بوں روپے کے کاسٹیوم یا ماحول تخلیق کرنے کی ضرورت ہی پڑتی ہے۔ یہ انتہائی سادہ انداز کی پیشکش یوں ہے کہ ایک جھڑی اداکاروں کی میز کے اطراف بیٹھے اور اپنے مکالموں میں آواز کے دھم دھم



میں چند تمیز کے تھے اس وقت بھی ان کے مکالموں کی آواز تھی، آواز اور لہجے کی حساسیت اور ظہرے ظہرے انداز میں جذبات کے اظہار کی بڑی تعریف و تحسین دینی تھی۔ لوئیٹر شاید عمران اور ریحانہ ہی کے لئے لکھا گیا تھا۔ ہدایت کار حمید ہارون وائی مبارکباد کے مستحق ہیں۔ گزشتہ دنوں کراچی کے سہ ماہی میں بھی یہ کھیل اسٹیج کیا گیا جس کی آمدنی شمالی علاقہ جات میں سیلاب زدگان کے مکانات کی تعمیر و ترمیم کے لئے مخصوص کی گئی

اور احساسیات کی ترجمانی میں محبت کو خوب خاطر رکھے اور اپنی 50 برس کی گزری ہوئی زندگی کی سرگزشت سنا دے۔ واقعات کا تسلسل اور وقت کی ستم ظریفیاں، کچھ خوشی، کچھ حسرتیں اور بہت سارا غم جب ریحانہ سہگل اور عمران اسلم کی آوازوں میں گونجتے تو ہم نے دیکھا شائقین آنکھوں میں آنی لگی کو پینے کی کوشش کر رہے تھے۔ لاہور لٹریچر فیسٹیول میں پیش کیا جانے والا یہ کھیل پینکٹل کے اسلوب سے فنی شہ پارہ کہا جاسکتا ہے۔ ان دنوں پرفارمرز نے آخری بار 1999ء میں کراچی



ہمیں کراچی!
امید ہے۔۔۔ توجیت ہے

I am Karachi یعنی بلاشبہ میں کراچی ہوں
قلمی تنظیم کے زیر اہتمام منایا جانے والا یہ ہفتہ دنوں یوں بھی یاد رہے گا کہ بچوں نے مختلف لٹریچر اداروں اور اسپتالوں میں جا کر بہبود کے پروگراموں میں حصہ لیا۔ متعدد نور پائمنس میں خصوصی بچوں کے اداروں میں کھیل پیش کئے۔ بینا ہزار اور دیگر قلمی تنظیموں کے لئے اپنی خدمات پیش کیں۔ سندھ کی صوبائی حکومت اور گورنر سندھ نے اختتامی تقریب میں بہترین کارکردگی پر بچوں کو خزانہ تمغین پیش کیا۔

دو روزہ لاہور صوفی فیسٹیول یادگار پرفارمنس
لاہور آئس کونسل اور ایس ایسٹ میمنٹ کے زیر اہتمام دو روزہ لاہور صوفی فیسٹیول گذشتہ روز الحمد للہ آرت سینٹر میں منعقد ہوا۔ پہلے روز آٹھ نشستوں کا اہتمام کیا گیا جن میں برصغیر کے اس میں صوفیا کا کردار اور حاضرین تصوف کی اہمیت، انسان کی زندگی اور تصوف، قصہ چار رویش، ہیر گائیگی اور اسٹیج ڈرامہ شاہ حسین، فنکاروں کی کلاسیکل پرفارمنس اور فن پاروں کی نمائش شامل ہیں۔ مذکورہ نشستوں میں ڈاکٹر صغیر ندیم سید، ڈاکٹر صغیر اصطفیٰ، حسینہ حسین، عینین کھانی، اقبال شاہ، ڈاکٹر شعیب احمد اور دیگر دانشور و مفکرین نے اخبار خیال کیا۔ فیسٹیول میں کلبت چوہدری اور وہاب شاہ نے اپنی پرفارمنس پیش کی۔

کراچی جیبر کے زیر اہتمام "مائی کراچی" نمائش کی زبردست پذیرائی
13 ویں سالانہ مائی کراچی نمائش میں پاکستانی مصنوعات کی خریداری میں غیر ملکی سفیروں کی دلچسپی نیک شگون تھی۔ KCCI کے صدر یونس بشیر نے اسے کامیاب نمائش قرار دیا جس میں تومی اسپنل کے اراکین، ایلینٹیل آئی جی مشفق مہر، روانیہ کے سفیر، کراچی میں امریکی قونصل جنرل برائن چیتہ، قونصل جنرل انڈونیشیا ہادی ساؤ سو، اٹلی کے قونصل جنرل میا ناو کاروہاگونی، سری لنکا کے قونصل جنرل ایچ ایم بی ہراتھ کے علاوہ ترکی، اٹھائی لینڈ اور عمان کے کمرشل آٹھلرز نے دورہ کیا، جہاں محفوظ ماحول میں خریداری کے ساتھ ساتھ اہل خانہ نے بھی اچھا وقت گزارا۔

BOOKS



خودنوشت سوانح

میں ساحر ہوں

حسرت محمد حسن

میں ساحر ہوں

مصنف: ڈاکٹر سلمان عابد، چندرورا
صفحات: 332
قیمت: 800 روپے
قیمت: ایک کارڈ، ہلم پاکستان

ساحر لدھیانوی ترقی پسند ادیبوں، شاعروں کی صف میں تہ آؤر شخصیت کا نام ہے۔ آپ پچھلے 25 برسوں سے ہمارے آپ کے درمیان نہیں مگر دنیا بھر میں جہاں جہاں اردو پڑھی اور سمجھی جاتی ہے وہاں اس رومانوی و انقلابی شاعر کو نہیں بھول پائے اور نہ ہی آنے والے وقتوں میں لوگ انہیں ذہن سے نکل کر پائیں گے۔ دوسرے زمانہ فلمی گیتوں کے حوالے سے بھی یہ جوہر قابل ذکر ہے۔ اس کے علاوہ 33 اہراب میں ان کی خودنوشت سوانح بھی ہے۔ ان کی زندگی کے کئی شاندار حصوں کو جن میں امرتا پرتم سے ان کی وابستگی کا دور بھی شامل ہے، خاص طور پر رومان انگیز جذبے پر مشتمل ہے۔ بااثر جو پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ چند نایاب اور یادگار تصاویر بھی شائع کی گئی ہیں۔ کتاب انتہائی عمدہ شامت کا نمونہ ہے۔ ہندوستان میں یہ ہندی اور اردو میں بھی شائع ہو چکی ہے۔

کھوٹ

کاسٹ: جبران خان، نادیر خان، اٹالے سرحدی، اریہ واسطی، فرخوس جمال، راجہ نورین، شہریار زیدی
پیشکش: امین اقبال

ڈرامہ نگار عمران نذیر نے جب بھی کوئی سیریل لکھا ہے اپنے کرداروں کے آئینے میں معاشرے کے سچے سچے چہرے موضوع بنائے تاکہ دیکھنے والے سچ اور جھوٹ، اصل اور کھوٹ میں فرق محسوس کر سکیں۔ زیر تبصرہ ڈرامہ سیریل کھوٹ بھی ایک ایسے نوجوان کی کہانی ہے جو رنگین مزاحیہ کے بل پر بیک وقت کئی لڑکیوں کو دور نکالتا ہے۔ یکے بعد دیگرے کئی شادیاں کرتا ہے اور اپنی بیویوں سے مالی فوائد حاصل کر کے انہیں چھوڑ جاتا ہے۔ لیکن کون ایسا انسان ہے جو مکافات عمل سے بچ پاتا ہے۔ یہ شخص بھی اپنی تیسری بیوی جو کہ سیاستدان ہوتی ہے اس کے ہاتھوں انجام کو جا چکنا ہے۔ یہ سیاستدان بیوی اسے دن میں تارے دکھاوتی ہے۔ اس کے بعد اس شخص کا کیا ہوگا؟ کوئی بیوی اسے معاف کرے گی؟ اور کون اسے طاقتور بن کر دکھائے گی؟ سیریل نہایت دلچسپ ہے جسے آپ ہر بھر کی شب 9 بجے اسے آروائے ڈیجیٹل سے دیکھ سکیں گے۔



ماہ میر

کاسٹ: ایمان علی، نبید مٹھی، صنم سعید، نینا کنول علی خان
ڈائریکٹر: انجم شہزاد

جن جن ناظرین نے اس فلم کا پر دمود دیکھا تھا وہ اٹھیں پر دن گن رہے تھے کہ یہ فلم آخر کب ریلیز ہوگی۔ پاکستان میں تخلیقی سوجان رکھنے والے ہنرکار اور فنکاروں نے کمرشل فلمیں بنانے کا بیڑا اٹھایا ہے۔ ماہ میر ان سرمد صاحب کی تخلیق ہے جنہوں نے پی ٹی وی میں ساری عمر نوکری کی اور پھر بدلتے ہوئے وقت کی تبدیلیوں پر ہاتھ رکھ کر گویا سماج کی دھڑکنیں سنیں اور فنکارگی بنائی۔ ماہ میر اہلی خانوادے سے تعلق رکھنے والے ایک شخص کی زندگی کا پورے ریت بھی ہے جو بدلتی ہوئی دنیا میں اب بھی اپنی اقدار کا خیال رکھتا ہے۔ سرمد نے سینما کو میڈیا کی طرح سمجھا اور اس میڈیم کے اسرار و رموز سے اپنے فلم بینوں کو متعارف کرا دیا ہے۔ اس فلم کے ڈائریکٹر، کرداروں کی اداکار اور موسیقی کے استمال کو فارمولوں میں کہا جاسکتا۔ خاص کر سینما نوگرانی کمال کی ہے یقیناً جب آپ ادب، آرٹ اور فلم کے کرداروں کی شخصیتوں کو سمجھیں گے تو ہدایت کار انجم شہزاد سے تلبی و تکاؤ بھی محسوس کریں گے جو فلم کے پردے پر انسان کی حسیت کو فلم کے میڈیم سے ظاہر کرتے ہیں۔ یہ فلم مئی کے پہلے ہفتے میں نمائش کی جارہی ہے۔

MOVIES



READING Section

صحت ہی زندگی ہے

مصنف: ڈاکٹر ایس۔ اے خان
صفحات: 200
قیمت: 450 روپے
ناشر: جمہوری پبلی کیشنز، ایوان تجارت رزلو 10، اور پاکستان

ڈاکٹر سکیل احمد خان ہالینڈ میں کئی برسوں سے مقیم ہیں جہاں انہوں نے Nutrition & Dietetics کی اعلیٰ تعلیم زوج زبان میں حاصل کرنے کے بعد ہیلتھ کیئر سائنس اور نیوٹریشن سائنس کی ڈگری حاصل کی۔ بعد ازاں تائیوان، ملائیشیا اور سنگا پورہ سمیت جرمی اور ہالینڈ میں ماہر غذاہیت کی حیثیت سے کام کیا۔ ڈاکٹر صاحب آج کل بھی پریکٹس کیلئے نیورٹی اسپتال ہالینڈ میں خدمات انجام دے رہے ہیں۔ زیر تہرہ کتاب عام فہم اور آسان تراجم کے ساتھ دوسرے کی غذا اور صحت پر اس کے مرتب ہونے والے اثرات، مختلف کھانوں کے غذائی اجزاء، خوراک کی ساخت، غذائی پروٹین، معدنی زرات اور عناصر، انزائمز، غذائی کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ ساتھ مختلف بیماریوں جن میں موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر شوگر اور دل کی بیماریاں شامل ہیں کا احاطہ کیا گیا ہے۔ خوراک اور صحت سے متعلق سائنس جتنا جاننے کے لئے اس کتاب کا مطالعہ بہت ضروری ہے۔ ڈاکٹر سکیل نے انگریزی اور زوج زبانوں میں بھی متعدد تصانیف شائع کرائی ہیں جن کا واحد مقصد لوگوں کو صحت اور غذا سے متعلق طبی معلومات ہم پہنچانا ہے۔ پاکستان میں بھی انگریزی ترجمہ کتابی شکل میں موجود ہے مگر ڈاکٹر صاحب کا احسان ہے کہ اور زبان میں شائع ہونے والی کتاب کی قیمت انتہائی منقول ہے اور جمہوری پبلی کیشنز والوں نے اسے اغلاط سے پاک رکھا ہے۔ مصباح سر فراز کا سرورق بھی مرہ ہے۔ یہ کتاب صحت کا شعور رکھنے والے قارئین کے ذاتی انتخاب میں موجود رہنی چاہئے۔



ڈاکٹر ایس۔ اے خان

تم یاد آئے

کاسٹ: مدیم بیگ، ثانیہ سعید، شیری افضل، آغا علی، ارم اختر، عمر سلطان، عامر انیس، مندر منصور
ہدایت کار: اے آر وائے ڈیجیٹل

ڈراما نگار نائلہ انصاری نے جب بھی ٹیلی ویژن کے لئے لکھا اس میں محبت کی چاشنی اور احساس کی خوشبو نظر آتی۔ زیر تہرہ ڈرامائی سلسلہ تم یاد آئے بھی ایسی ہی ایک خوبصورت رشتوں پر مبنی کاوش ہے۔ نوجوان خاتون کی پہلے شوہر سے علیحدگی اور دوسری شادی کے بعد کسی ایسے خاندان میں جہاں دوسرے شوہر سے بھی جوان اولاد میں موہرہ ہیں، کن مسائل سے گزرنا پڑتا ہے۔ یہ بنیادی تخیل ہے جس کے گرد اداکاروں نے اپنی جاندار اداکاری سے بھرپور ہنر کی ہے۔ تخیل عمدہ ہو، منظر کشی اچھی یعنی پرتاثر ہو، اداکار محسن رکالے بولنے کے اداکار کی نہ سمجھیں تو میریل میں جان خموس، دوتی ہے۔ اس سیریل میں ماں کی حساسیت، اولاد کی محبت میں دنیاگی اور خانگی زندگی میں سمجھوتہ نہ کرنے کی کیلیاٹ دیکھی جاسکتی ہیں۔ ڈرامہ یوں بھی کرداروں اور حالات کے تضاد سے رچور میں آتا ہے اور اس تضاد میں تاثیر اور مقصد بھی شامل حال ہوجائے تو پھر ایسی پروڈکشن مدتوں یاد بھی رہتی ہے۔ تم یاد آئے، اس سیریل کو آپ ہر بھرات کی رات لاجے اے آر وائے ڈیجیٹل سے دیکھ سکتے ہیں۔ یوں بھی جس سیریل کی کاسٹ میں سینئر اداکار مدیم اور ثانیہ سعید اول است دیکھنے کے لئے انتظار تو کیا ہی جاسکتا ہے۔

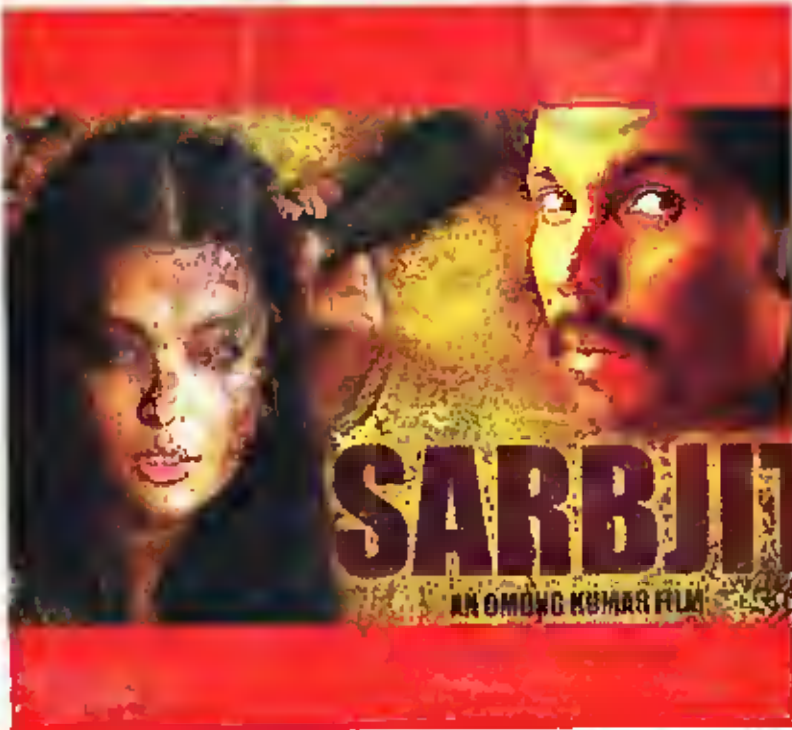


تم یاد آئے

سر بحیثیت

کاسٹ: ایثور پارائے، چن، ارم پ، ہدا اور شن کمار
ڈائریکٹر: اومنگ کمار

آپ نے تاریخ اور فن و تہذیب میں کارہائے نمایاں انجام دیے والے روشن مثیل، ستیوں پر بننے والی متعدد فلمیں دیکھی، وہی کی اور انہیں سینما ڈرامائی یا گیتوں کے مدعین کی وجہ سے یاد بھی رکھا ہوگا۔ ہندوستان میں ہر سال کئی سو فلمیں بنائی جاتی ہیں جن میں سماجی، تہذیبی، جرائم، رومان، طنز و مزاح، سیاست، کھیل اور درجنوں دیگر موضوعات شامل ہوتے ہیں۔ حال ہی میں ہدایت کار سندھ پ سنگھ نے فلم کے فیٹے پر ایک بری شہرت رکھنے والے کردار کی کہن سر بحیثیت کے کردار پر فلم بنانے کی طمانی، جس میں ایثور پارائے چن مرکزی کردار میں نظر آ رہی ہیں۔ سنگھ مذہب کی اس بیرونی سر بحیثیت کو اپنے بھائی کے عقیدے میں کن کن معوتوں کو جھیلنا پڑا اور کہیں تک وہ اپنے بھائی کے دفاع کے لئے مدد کار ثابت ہوئی، فلم کا بنیادی موضوع ہے۔



SARBHJI
AN OMDNG KUMAR FILM



نادیہ خان

جوزا



22 مئی

ستاروں کے محفلے

اپنے آگے نکل کر چلئے، اور اپنے لیے ایک نیا اور بہتر مستقبل بنائیں۔

برج جوزا 22 مئی 21 اگست
جامان مہم کی نفس کی مسلسل باری اور آپ کی مستحکمیت ان کی تازگی سے
میں آفر آ رہی ہے۔ اہل طہ پر یہ بہت سہجہ کی ہلکت سے رہی ہے۔
امکان ہے تاہم اخراجات پر کی گئی طرہ میں بہت سے کاموں سے جا رہے
ہیں۔ صحت و خیرات کو بھی دیکھیں۔ قریب آ رہا اور کاسٹریکٹو ہے۔
کاموں میں لگنے والے کاموں کے لئے یہ بہت سہجہ ہے۔

برج ثور 21 اپریل 21 مئی
آپ کو چند خانہ دہرا دیاں دہی ملی ہیں۔ لہذا آپ سے وہ تمام پھل
کھیں۔ اب بھی بھرت و کھرا سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ مگر بے
تلاش رہتے، جنت کی طرف سے لاپرواہی نہ کریں۔ یہ شریک حیات آپ
خیال رکھیں گے۔ کوششیں حاصل نہیں ہوتی ہیں۔ یقیناً آپ کے کاروبار
اور ملازمت میں کمی نہ لے کر نفاذ کر رہے۔

برج حمل 21 مارچ 20 فروری
ملاقاتیں اور ملازمتیں۔ ان کے لئے اب راز پروردگار
امکان ہے۔ محنت پر لگنے کی ضرورت ہے۔ انہی انہی میں رکھا گیا۔
طرز و اسلوب سے بچنے کا۔ کسی اور چھائی رحمان میں اضافہ ہوگا۔
نئے دور میں نہیں گئے۔ لوگ آپ سے کسی کی توجہ دیتے ہیں۔
میلے میں عزت اور احترام سے لگا۔

برج سنبلہ 24 اگست 23 ستمبر
نئی محنت سے وابستہ افراد ہیں۔ اپنی صلاحیتوں کا
کے قیادت سے وابستہ افراد کو بھی مالی منتفع ملے گی اور کوئی طور پر
میں بڑھ رہی ہے۔ کاموں میں امکان ہے۔ شراکتی معاہدے کم سے کم کریں۔
آپ ملاقات کو بہت جلد کر سکیں گے۔ خریداری اور لاپرواہی معاہدے
دقت نکالنے کے لئے یہ رہی ملک سے بھی بڑھتے گئے۔

برج ماسیہ 23 اگست 23 اکتوبر
شریک حیات کے ساتھ اپنے سے معاملات خراب ہو گئے ہیں۔ آپ
سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر رہے ہیں۔ تجارتی و کاروباری سرگرمیاں
میں بھی اضافہ متوقع ہے۔ اور مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ مگر
خرچہ کئے بغیر نہ ہونے کو گوارا نہ لیں۔ کاروبار میں کمی نہ لے کر
آپ کی شہرت میں اضافہ ہو سکتے ہیں۔

برج سرطان 23 اگست 23 ستمبر
نئے نئے نئے افراد سے اختلاعات ہوتے ہیں۔ اب راز پروردگار
کے دستوں کا یہ طبقہ ہے۔ کسی کاروبار یا معاہدے کے
بہت سے خرید و بیعت میں دیکھنا پڑے گا۔ بزرگوں کی شفقت اور محبت
مائل ہوگا۔ ان کے 20x16x14x12 میں سے بہت سے
نئی نئے رہنے پر توجہ دینا چاہئے۔

برج قوس 23 ستمبر 21 دسمبر
اپنی توجہ سے ان آپ کے لئے حمایت و خوشگوار خوشگوار لایا ہے۔ خاص
نمبر کے وسط میں یہ آئے۔ ان کے لئے کوئی طہور پر لگا ہوا
ہے۔ اب آپ اپنی محنت کی سہ سے نئی نئی کے خرید و بیعت
کر سکیں گے۔ قانونی معاملات میں دیکھیں طرہ میں آئی۔ سٹیل
ان کے لئے کاموں کی سہ سے خوش ہو گئے۔

برج قوس 24 اکتوبر 22 دسمبر
محنت کی طرف سے خوشگوار لایا ہے۔ یا بڑی سے بڑھ رہے ہیں
کے لئے بہت سے توقعات کی بنیاد رکھیں۔ اپنی صلاحیتوں
کے لئے کاموں کو بھی دیکھیں۔ خرید و بیعت میں
کے لئے کاموں کو بھی دیکھیں۔ خرید و بیعت میں
ہے۔ ان کے لئے توقعات میں اضافہ ہو سکتے ہیں۔

برج میزان 24 اکتوبر 23 نومبر
بہت سے نئے نئے افراد سے اختلاعات ہوتے ہیں۔ اب راز پروردگار
کے دستوں کا یہ طبقہ ہے۔ کسی کاروبار یا معاہدے کے
بہت سے خرید و بیعت میں دیکھنا پڑے گا۔ بزرگوں کی شفقت اور محبت
مائل ہوگا۔ ان کے 20x16x14x12 میں سے بہت سے
نئی نئے رہنے پر توجہ دینا چاہئے۔

برج جدو 20 ستمبر 20 اکتوبر
بہت سے نئے نئے افراد سے اختلاعات ہوتے ہیں۔ اب راز پروردگار
کے دستوں کا یہ طبقہ ہے۔ کسی کاروبار یا معاہدے کے
بہت سے خرید و بیعت میں دیکھنا پڑے گا۔ بزرگوں کی شفقت اور محبت
مائل ہوگا۔ ان کے 20x16x14x12 میں سے بہت سے
نئی نئے رہنے پر توجہ دینا چاہئے۔

برج جدو 21 ستمبر 19 اکتوبر
بہت سے نئے نئے افراد سے اختلاعات ہوتے ہیں۔ اب راز پروردگار
کے دستوں کا یہ طبقہ ہے۔ کسی کاروبار یا معاہدے کے
بہت سے خرید و بیعت میں دیکھنا پڑے گا۔ بزرگوں کی شفقت اور محبت
مائل ہوگا۔ ان کے 20x16x14x12 میں سے بہت سے
نئی نئے رہنے پر توجہ دینا چاہئے۔

برج جدو 22 ستمبر 20 اکتوبر
بہت سے نئے نئے افراد سے اختلاعات ہوتے ہیں۔ اب راز پروردگار
کے دستوں کا یہ طبقہ ہے۔ کسی کاروبار یا معاہدے کے
بہت سے خرید و بیعت میں دیکھنا پڑے گا۔ بزرگوں کی شفقت اور محبت
مائل ہوگا۔ ان کے 20x16x14x12 میں سے بہت سے
نئی نئے رہنے پر توجہ دینا چاہئے۔